Bar.

LUCHIAN ALEXANDRU IONESCU

Pno.

Bar.

STRESUL SCENIC

Pno.

Bar.

Rar

1) la
3) i-

Pno.

LUCHIAN ALEXANDRU
IONESCU

STRESUL SCENIC

EDITURA UNIVERSITY PRESS - 2006



Absolvent al Conservatorului
“G.Enescu” Iaşi,
lector universitar doctor la
Facultatea de Arte,
din cadrul Universitatii
‘Ovidius” Constanta

"Orice ştiinţă atinge arta;
orice artă are latura ei ştiinţifică."
Armand Trousseau

Doresc să mulţumesc în mod special conducătorului ştiinţific, distinsul mentor spiritual, *D-lui prof. univ. dr. Dan Voiculescu*, pentru competenţa şi bunăvoinţa cu care m-a sfătuit pe parcursul realizării lucrării de cercetare, pentru încurajările transmise în momentele anevoioase.

De asemenea doresc să mulţumesc colaboratorilor, medicul *col. dr. Ionel Oţel,* psihologului *dr. Silvia Popescu,* informaticianului *prep. univ. drd. George Cârlig* şi nu în ultimul rând celor două studente de la Facultatea de Medicină din Constanţa, *Roxana Popescu* şi *Andreea Ionescu* – fiica mea, pentru sprijinul acordat efectuării, stocării, prelucrării datelor, a graficelor şi interpretării testelor psiho-fiziologice pe parcursul celor patru ani.

CUVÂNT ÎNAINTE

Muzica este un univers compus din numeroase straturi, de la creaţie şi interpretare până la teorie, istorie, estetică, analitică, folclor, stilistică, pedagogie ş.a. Ca materie vie, în continuă prefacere, oricare domeniu poate cunoaşte la un moment dat anumite lărgiri, care pot duce până la subdivizări sau la domenii de graniţă cu alte ştiinţe.

Lucrarea autorului are un cert caracter interdisciplinar : studierea modificărilor psiho-fiziologice în interpretarea scenică a tinerilor muzicieni este o temă ce nu aparţine numai medicinei sau psihologiei, ci în egală măsură pedagogiei muzicale; până la urmă, profesorul de instrument sau canto este cel ce conduce nu numai pregătirea muzicală intrinsecă în laboratorul numit „clasa de specialitate", ci este şi cel responsabil de finalizarea muncii prin apariţiile scenice (recte TV, radio, etc.). Lupta împotriva stresului scenic a preocupat multe minţi luminate din toate domeniile conexe actului artistic, dar nu a constituit încă subiectul unei cercetări unitare, cu caracter monografic, deşi în ultimii ani se aude tot mai frecvent despre institute americane sau germane care se dedică acestui domeniu.

Subiectul lucrării l-a preocupat pe autor încă din primii ani de practică pedagogică şi de activitate concertistică, confruntându-se el însuşi cu aceste probleme, punându-şi întrebări din ce în ce mai sistematice cu privire la posibilităţile stăpânirii tracului scenic, neputând găsi forţa sau soluţia de dominare a acestuia, tocmai pentru că antrenamentul scenic nu a fost condus cu competenţă încă de la o vârstă fragedă.

Încă din introducere se arată că „orice activitate scenică a tinerilor interpreţi muzicieni este însoţită de modificări psiho-fiziologice semnificative", că acestea trebuie cunoscute pentru a fi dominate; lucrarea merge însă mai departe spre teste şi evaluări psiho-fiziologice, precum

şi spre aplicarea unor metode antistres, de relaxare, respiraţie, etc.

În condiţiile în care concurenţa face parte din contextul formativ al muzicianului în devenire, încă din primele clase e natural să se apeleze la metode kinesiologice, ca în Germania, Franţa, Austria, ca în S.U.A. sau Canada. Parcurgând titluri de bibliografie extrem de importante, gândul ne duce automat la constatarea limitării documentării noastre, sau la necesitatea unor călătorii de documentare în scopul finalizării unui astfel de subiect, posibilităţile deschise recent pe Internet sunt încă limitate.

Autorul optează conştient pentru o fundamentare ştiinţifică a educaţiei muzicale interpretative, aşa cum defineşte prima parte, compusă din cinci capitole. Pornind studiul cu detalierea unor „probleme structurale muzicale şi relaţia lor cu comportamentul scenic în perioada pregătitoare", militează pentru părăsirea procedeului de „învăţare indiferentă", mecanică, pentru pătrunderea elementelor structurale ale muzicii printr-o „gramatică muzicală" atent formată şi cizelată de către profesor. Autorul e mereu înclinat să sesizeze legături cu partea psihică, cu participarea afectivă, cu intuiţia sau cu simţul asocierilor coloristice, toate conducând la formarea stărilor emoţionale şi de spirit. Tabelele cu corespondenţele coloristice ale sunetelor, după A. Aeppli, cu caracteristicile intervalelor sau cu mantrele yogine după Dewhurst-Maddock, aduc exprimări ale unor viziuni diferite privind energetica sonoră ascunsă, care se leagă de structura noastră perceptiv-emoţională şi mentală (psihică).

Autorul afirmă că „datorită şcolirii analitice a tinerilor (participare preponderentă a emisferei cerebrale stângi în detrimentul celei drepte), conform planurilor şi programelor şcolare, nu vom putea dezvolta capacităţi precum intuiţia, inspiraţia sau imaginaţia, calităţi interpretative majore". Parcurgând etapele descifrării, memorizării, fixării prin repetiţii îndelungate, se insistă asupra necesităţii inspiraţiei şi intuiţiei, curajului şi îndrăznelii, ca stări psihice necesare interpretului, legate de chiar simţul critic ce se cere a fi dezvoltat. Tracul scenic,

după părerea autorului, nu este altceva decât un „blocaj de unde energetice ale transmiţătorului”.

Mult interes prezintă „energetica scenei şi a sălii de concert”, subcapitol în care se prezintă faptul că tracul scenic al muzicienilor poate fi privit prin prisma energetică: consumul energetic ar duce la scăderea glucozei în sânge. Autorul crede într-un transfer informaţional-energetic între interpret şi public, care se realizează numai „dacă propria personalitate vibrează la aceeaşi frecvenţă de unde cu pulsul muzical din partitură, cu instrumentul, scena şi sala, cu publicul”.

Capitolul doi al primei părţi e dedicat studierii implicaţiilor sistemului nervos în comportamentul scenic. Urmărind fenomenele petrecute la nivelul sistemului nervos central şi vegetativ sub influenţa factorilor de stres, în speţă scenici, se subliniază ideile care au legătură cu tema. Un muzician superior pregătit trebuie să ştie unde se află situat centrul muzical (lobul temporal), care este rolul lobului frontal drept, dar să aibă idei şi despre problemele stocării în memorie a textului muzical sau ale mecanismului stresului, care are centrul în sistemul limbic, sau despre funcţiile de hiperemotivitate produse de leziuni la nivelul hipotalamusului.

Capitolul trei e dedicat studierii tracului scenic al tânărului muzician. Se clarifică mai întâi o serie de factori perturbanţi, de la trac la emoţie, anxietate, stres, pe de o parte, dar şi atributele deprinderilor, aptitudinilor artistice, imaginaţiei, temperamentului, sau tipurilor caracteriologice.

Un al patrulea capitol parcurge date culese din experienţa scenică a unor muzicieni celebri, de la Mozart la Paganini, Liszt sau Chopin, de la Debussy, Ravel sau Fauré până la Rahmaninov, Clara Haskil, Casals, Lipatti, Gilels, Richter, Enescu. Valoarea de model şi de moralizare a acestor citate colate vorbeşte de la sine, fără prea multe comentarii adăugate. În acest capitol se află date extrem de interesante şi încurajatoare pentru cei ce s-ar da bătuţi în faţa tracului scenic, aflând din zeci de exemple din toate

timpurile despre suferinţele cauzate de emoţii unor mari artişti.

În fine, ultimul capitol al părţii întâi este dedicat creativităţii şi motivaţiei artistice. Cele cinci faze ale creativităţii, descrise de autor, îşi dovedesc valabilitatea atât în compoziţie cât şi în interpretare.

Partea a doua e compusă din şase capitole urmate de concluzii. În această parte a lucrării, testele psiho-fiziologice, efectuate după ştiinţa noastră pentru prima dată la noi în cadrul unei cercetări ştiinţifice riguroase, sunt complexe, ele înglobând măsurarea pulsului, frecvenţa respiraţiei, pH-ul sudoraţiei şi salivaţiei, prezenţa catecolaminelor în urină, glicemia, temperatura, tensiunea. Colaborarea cu medicul şi psihologul pentru interpretarea datelor a fost obligatorie, ca şi ajutorul calculatorului. Autorul propune tehnici de reglare emoţională pe baza unor exerciţii antistres selectate din practicile yoga, alte exerciţii de respiraţie, concentrare, energizare şi relaxare. Redarea grafică deosebit de expresivă a rezultatelor testelor se face într-un capitol separat, pentru ca în final să se prezinte rolul profesorului ca factor formator, nu numai în privinţa specialităţii instrumentale sau vocale, ci şi în detalierea tuturor momentelor prezenţei scenice, cel care trebuie să-l urmărească pe tânăr la toate apariţiile publice, să-i explice analitic aspectele pozitive şi să insiste asupra înlăturării celor negative. Adevăratul „trainer" al viitorului muzician-interpret este profesorul – aceasta este concluzia care se desprinde din această cercetare.

Alături de numeroase calităţi – mai presus de toate, de nivelul doct al expunerii, buna şi diversa documentare bibliografică, realizarea numeroaselor teste ş.a. – lucrarea comportă şi remarci critice, de altfel ca orice cercetare. Pentru suma de calităţi a lucrării şi caracterul ei interdisciplinar de mare actualitate în învăţământul muzical şi în practica muzicală, cât şi pentru contribuţiile teoretice bazate pe teste şi masurători concrete, recomand cititorilor această lucrare.

Prof.univ.dr. Dan Voiculescu

Universitatea Naţională de Muzică – Bucureşti

Autorul prezintă comunităţii academice o lucrare de înaltă ţinută, consacrată îmbunătăţirii actului creator-interpretativ scenic al tinerilor muzicieni.

Din largul spectru al efectelor ce rezultă din proiectarea personală în interpretarea operei muzicale, autorul se arată interesat de tracul scenic al interpretului aflat în dubla ipostază : consumator şi creator de artă. Interpretarea obligă la transpunerea Eului în sensul şi semnificaţiile mesajului muzical, alimentându-l cu sensuri noi. Forma şi constelaţia psihică ce caracterizează perceperea şi interpretarea operei muzicale fac din cel ce interpretează o lucrare muzicală un adevărat creator. Dar interpretarea muzicală presupune trăiri empatice şi o forţă energetică extraordinară; totodată, este încărcată de o simbolistică specială, trăită cu pasiune şi dăruire.

Autorul demonstrează convingător că orice activitate scenică a tinerilor interpreţi muzicali este însoţită de modificări psiho-fiziologice semnificative şi sesizează corect prevalenţa psihologicului asupra fiziologicului. El semnalează că lipsa informaţiilor sistematizate şi a unor instituţii specializate conservă ignorarea problemelor de risc psihologic şi fiziologic, pe care, inevitabil, le ridică evoluţia scenică.

Pasionat căutător al răspunsurilor verificate la întrebările pe care şi le-a pus în cariera sa didactică şi interpretativă, autorul a consultat şi asimilat o bogată şi reprezentativă literatură din domenii diferite, probând reale competenţe ştiinţifice de abordare interdisciplinară.

Cu acurateţe ştiinţifică, dar şi într-un stil plăcut, corect şi detaşat se prezintă cele mai de seamă contribuţii, se discută aspecte controversate şi se exprimă pertinent poziţia personală, inclusiv faţă de cercetări de dată recentă.

Ne face o deosebită plăcere să sesizăm capacitatea autorului de a concepe, realiza şi finaliza o cercetare concretă, originală, care s-a derulat pe patru ani.

Bogata experienţă didactică şi interpretativă este reconsiderată şi redefinită cu rigoarea omului de ştiinţă. Prin tot ceea ce realizează în această lucrare, cercetătorul

probează seriozitate şi o temeinică stăpânire a metodologiei cercetării ştiinţifice. Definirea problematicii, fundamentarea ei teoretică, formularea ipotezei, a variabilelor independente şi dependente, stabilirea grupelor experimentale şi de control, construirea şi asamblarea ingenioasă a unui sistem de metode şi instrumente, culegerea, organizarea şi prelucrarea statistică a datelor, toate acestea constituie obiectul acestei cercetări, al cărei text este sobru, concis şi relevant.

Este interesant şi modul în care se prezintă rezultatele cercetării experimentale. Nu se opreşte la statistici, ci le discută şi le interpretează prin raportare la ipoteza cercetării. Fişele biografice, tabelele, figurile şi trimiterile bibliografice susţin şi întregesc armonios o construcţie bine proiectată şi realizată.

Recomandăm cititorilor această lucrare pentru că, deşi porneşte de la un titlu bine circumscris, reuşeşte să fie relevantă pentru o problematică educativă de mai larg interes. În definitiv, marea problemă, care pentru autor este tracul scenic la tineri muzicieni, este şi rămâne o problemă şi pentru tinerii care „interpretează" alte roluri profesionale pe mai mult sau mai puţin specializatele „scene" ale vieţii.

Prof. univ. Steliana Toma
Doctor în Pedagogie

Rememorând miile de concerte audiate, în care desluşeam factorul emoţional însufleţind sau blocând bunele intenţii ale interpreţilor de orice vârstă, am deschis cu viu interes paginile lucrării ce are curajul de a descinde pe un teren mai puţin cercetat. Pe acest drum anevoios autorul a beneficiat de un distins mentor spiritual, conducătorul ştiinţific prof. univ. dr. Dan Voiculescu, el însuşi urcând adesea pe podiumul de concert în calitate de pianist cu un remarcabil nivel interpretativ, precum şi de o întreagă echipă de colaboratori ce reuneşte specialişti

reprezentând disciplinele ce compun configuraţia interdisciplinară necesară adunării argumentelor ştiinţifice.

Este într-adevăr impresionant să aflăm că în intenţia sinceră de a contribui la îmbunătăţirea calităţii actului interpretativ scenic, autorul a avut încă de acum un sfert de veac iniţiativa de a întreprinde cercetări în acest domeniu, de a aduna material documentar şi de a observa şi urmări atent fenomenul în atât de diversa sa manifestare.

Deşi nimeni nu şi-a revendicat încă meritul de a deţine antidotul emoţiilor, autorul îşi găseşte puternica motivaţie a demersului său în convingerea că va reuşi să pună la îndemâna tinerilor artişti şi a îndrumătorilor lor un material elaborat în temeiuri ştiinţifice, care să-i avertizeze asupra modificărilor psiho-fiziologice ce au loc în asemenea ocazii, pentru a le conştientiza. Astfel, obiectiva lor apreciere va aduce şi posibilitatea luării unor măsuri de prevenire şi stăpânire a acestora.

Întrucât tradiţionala bibliografie metodică pianistică cuprindea aspecte ale conţinutului şi îndrumării psihologice a *studiului* elevului, cercetătorul a demonstrat o vie sete de cunoaştere a celor mai noi apariţii editoriale sau chiar a informaţiilor care ajung la noi „navigând pe internet”, chiar dacă, din cauze obiective, rezultatele lor încă nu pot fi verificate.

Căutând lărgirea bazei informaţionale, autorul a descoperit faptul că problema stresului, a modificărilor psiho-fiziologice intervenite în viaţa interpreţilor muzicieni în condiţii de emoţii intense, stau (în prezent) în atenţia unor specialişti din diverse domenii, grupaţi în cadrul unor uniuni (Verein), ce activează în importante centre universitare germane, austriace, franceze alături de cele americane sau canadiene, organizând congrese pe această temă. Prin lucrarea de faţă, autorul reuşeşte să includă numele capitalei noastre maritime Constanţa în cadrul acestei largi dezbateri internaţionale, aducându-şi în acelaşi timp contribuţia la posibila configurare a unei noi discipline *kinesiologia muzicală*, ce ar trebui să dezbată problema *energiilor vitale* necesare activităţii interpretative.

Autorul se dovedeşte a fi un foarte bun cunoscător al trăirilor emoţionale ale tânărului interpret muzician. Fenomenul *tracului* este atât de minuţios prezentat încât cititorul poate să-şi regăsească multe din propriile senzaţii ce l-au cuprins involuntar în momentele dificile.

Pentru întreg conţinutul, considerăm că lucrarea întruneşte calităţi, pe baza cărora recomandăm publicului avizat lecturarea acesteia.

Prof.univ.dr. Ninuca Pop
Academia de muzică „Ghe. Dima” Cluj-Napoca

INTRODUCERE

“ A fi om înseamnă a-ţi fi frică.”
Claudio Arrau

Argumentul principal în abordarea acestei cercetări îl constituie dorinţa îmbunătăţirii calităţii actului creator-interpretativ scenic al tinerilor muzicieni, constituind totodată o modalitate de cunoaştere a fenomenului de trac[1]scenic, cu inconvenientele şi avantajele ce decurg din acesta. Întrebarea care rezultă în mod firesc s-ar putea referi la avantaje, iar răspunsul bănuim că nu poate fi altul decât tot o întrebare :

- Aţi fost vreodată impresionaţi de *interpretarea* muzicală a unui robot ?

Un motiv la fel de serios, credem noi, în tratarea acestui subiect este lipsa informaţiilor sistematizate despre pregătirea scenică a viitoarelor generaţii de interpreţi-muzicieni în rândul formatorilor de personalităţi artistice, chiar lipsa unor institute specializate în acest domeniu în ţară, cum am constatat că fiinţează în toată Europa şi America.

Am început acest demers, nu în ultimul rând, dintr-o curiozitate personală, în urmă cu 25 de ani, când ne-am dedicat carierei didactice, ca profesor de instrument dar şi ca interpret, gustând din dezamăgirile şi satisfacţiile legate de viaţa scenică şi de pregătirea ei.

Nu dorim să descoperim sau să recomandăm reţete miraculoase de înlăturare a emoţiilor şi tracului scenic, nici să dăm sfaturi tinerilor muzicieni-interpreţi, cu

---

[1] În accepţiunea modernă, acest termen are două interpretări : pozitiv şi negativ, *cf.* Larousse, *idem* Norbert Sillamy, *Dictionaire de la psychologie*, Ed. Larousse, Cedex, Paris, 1995, pag. 234.

atât mai puţin dascălilor lor, intenţionăm să sistematizăm toate informaţiile cu privire la acest fenomen şi să tragem un semnal de alarmă; necunoaşterea sau ignorarea acestor probleme pot întrerupe parţial sau definitiv o carieră în acest domeniu spectaculos, riscant, însă atât de nobil şi frumos.

Ipoteza de lucru a acestei cercetări pleacă de la premisa că *orice activitate scenică a tinerilor interpreţi muzicieni este însoţită de modificări psiho-fiziologice semnificative*, astfel încât acestea pot influenţa actul interpretativ în bine, dacă sunt cunoscute, sau în rău, dacă vor fi ignorate. Depinde de rezultatul cercetării noastre ştiinţifice, rezultat pe care-l vom comunica în capitolul concluziv, dacă ipoteza noastră se va confirma sau nu.

De-a lungul carierei noastre am dialogat, corespondat şi ne-am sfătuit cu numeroşi muzicieni, solişti şi interpreţi renumiţi, profesori de instrument străluciţi, care au recunoscut, fără excepţie, că au suferit mai mult sau mai puţin de pe urma emoţiilor, a stresului, înainte, în timpul sau după fiecare apariţie scenică, dar niciunul nu deţine secretul antistres sau antidotul emoţiilor.

Recunoaştem că am fost atraşi şi preocupaţi de subiectul ales în această lucrare încă din primii ani de căutări pedagogice, când am notat toate modificările de comportament datorate activităţii scenice ale elevilor pe fişe psiho-pedagogice, în speranţa de a întreprinde cândva teste , măsurători şi evaluări psiho-fiziologice, de a afla şi sistematiza orice informaţie utilă în această direcţie şi a soluţiona, eventual parţial, cauzele care determină stresul scenic, a le publica spre informarea tinerei generaţii de muzicieni dornici să îmbrăţişeze această carieră. Ideea alegerii acestui subiect a avut la bază două impulsuri :

-observarea, testarea şi experimentarea psiho-fiziologică a unui lot performant de tineri muzicieni interpreţi şi compararea datelor obţinute cu cele ale unui lot martor, adică tineri muzicieni amatori, nesupuşi activităţii scenice;

-aplicarea unor metode antistres, cum ar fi relaxarea mentală, exerciţii de respiraţie tip yoga, vitalizare

energetică prin metode kinesiologice etc., tinerilor muzicieni din prima categorie şi evidenţierea rezultatelor obţinute.

Din anul 2000 corespondăm cu muzicieni din cadrul I.A.K. (*Institut für angewandte Kinesiologie – Freiburg*) din Germania, fondat între anii 1990-1991, iar materialele trimise cu generozitate au fost un real sprijin şi ajutor în experimentele şi testele efectuate în ultimii ani.

Unele cercetări pe acestă temă :

Socotim că este interesant să prezentăm acum, câteva din cercetările întreprinse în ultimul timp pe principii ştiinţifice, de către institute, fundaţii, ce cuprind un număr impresionant de medici, biologi, psihologi, kinesiologi[2] şi muzicieni, privind *modificările psiho-fiziologice ale interpreţilor muzicieni, în condiţii stresante, de emoţii intense, de trac scenic sau emoţional.*

Încă din 1970, dr. J. Piperek remarcase faptul că, în timpul unui concert : "…membrii unei orchestre simfonice prezentau o tahicardie cu o frecvenţă de până la 150 de bătăi pe minut, iar la unii instrumentişti apăreau tulburări electrocardiografice importante."[3]

Este meritul fundaţiei " Herbert von Karajan " din *Salzburg*, de a fi abordat mai amănunţit *emoţia muzicală,* studiată pe baze psiho-fiziologice. Celebrul dirijor însuşi a acceptat să se supună experienţelor destinate să măsoare obiectiv efectele stresului emoţional al ieşirii pe scenă. Graţie unei serii de aparate înregistrând pulsul, tensiunea arterială, ritmul respirator, volumul sanguin (cerebral şi coronarian), reacţia cutanată psihogalvanică, dr. A. Simon a evidenţiat faptul, că energia fizică cheltuită de dirijor în timpul unui concert avea mai puţine repercusiuni

[2] Kinesiologie, termen ce provine de la grecescul *kinesis* = mişcare, energii care pun în mişcare părţile corpului şi *logos* = teorie. Astfel putem rezuma : kinesiologia este teoria sau ştiinţa despre energiile vitale.
[3] *Apud* Atanasiu A., *Medicina şi muzica*, Ed. Medicală, Bucureşti, 1985, p. 56.

asupra sistemului neurovegetativ decât puterea emoţională a muzicii .

Traseul electrocardiografic în timpul dirijării unei simfonii arată o accelerare a frecvenţei cardiace până la 120-150 bătăi pe minut, iar tensiunea arterială se ridică cu 40 mmHg. S-a demonstrat că frecvenţa cardiacă, presiunea arterială şi vasoconstricţia se datorează unei descărcări mai pronunţate de catecolamine[4]. Mai mult, în timpul unui concert, stresul emoţional poate să antreneze o diminuare a rezervelor coronariene. Dacă acest fapt este fără consecinţe la un subiect sănătos, la altul poate duce la epuizare completă. Lipsa de oxigen suficient poate să determine un infarct miocardic; poate aceasta este explicaţia anumitor morţi subite pe scenă, în timpul actului artistic.

Efecte similare s-au observat şi la instrumentişti sau cântăreţi. J. Fuhrman, psiholog, a întreprins studii comparate asupra reacţiilor psihosomatice la muzicienii unei orchestre, în funcţie de genul de muzică abordat : o orchestră A, specializată în opere de avangardă ale muzicii contemporane, şi o orchestră B, executând mai ales lucrări clasice. Rezultatele sunt edificatoare: la orchestra A, 52% au prezentat tulburări neurovegetative, din care 22% tulburări de somn, faţă de 11% tulburări neurovegetative, din care numai 2% tulburări de somn, la cei din orchestra B. Medicul B. Weihs, a arătat că sunetele acute, intense şi disonanţele provoacă reacţii de tip simpatic, în timp ce sunetele de intensitate moderată, consonante, armonioase, declanşează mecanisme ale reglării parasimpatice.

Notăm, de asemenea, că o investigare americană[5] întreprisă de P. Salmon şi R. Meyer a pus în evidenţă o frecvenţă mai mare a ulcerelor gastro-duodenale la instrumentiştii care interpretau lucrări contemporane.

Efectul muzicii pare a se produce mai intens pe planul psihic decât în cel fizic. Întrucât este vorba despre factori emoţionali, medicii au căutat, prin procedee farmacologice,

---

[4] Hormon eliberat de glandele suprarenale.

[5] Salmon P., Meyer R., *Notes from the green room* , Ed. Jossey, San Francisco, 1997, p. 233.

să obţină o variaţie de intensitate a emoţiei. În acest sens, profesor dr. J. Harrer a studiat acţiunea tranchilizantelor asupra emoţiei muzicale la diferiţi interpreţi, înainte şi după administrarea unei doze între 5 - 20 mg de chlordiazepoxid (Librium). După cum constată cei doi cercetători americani:"…unii interpreţi au declarat, după spectacol, că au gustat mai mult muzica, ignorând pasajele tehnice, alţii dimpotrivă, au fost preocupaţi doar de măiestria tehnică, în schimb partea artistică le-a fost indiferentă. Un alt lot de subiecţi, de această dată cântăreţi, care au luat tranchilizante pentru a combate tracul scenic, au declarat că, dacă performanţele lor tehnice erau mai bune, nu mai erau capabili să restabilească contactul emoţional cu publicul, conştienţi de faptul că valoarea interpretării artistice a avut de suferit."[6]

W. James a publicat în 1977 un prim rezultat al cercetărilor sale, în *combaterea stresului şi tracului scenic*, care, după cum am arătat, produce o descărcare de catecolamine[7] responsabile de tahicardie, tremurături şi anxietate, experiment în care sedativele au fost înlocuite cu betablocante, care au avantajul de a modifica mult mai puţin contactul emoţional. Douăzeci de muzicieni violonişti au interpretat succesiv şi fără să ştie unul de altul, sub influenţa betablocantelor[8] şi sub placebo,[9] şi invers ; performanţele au fost considerate net superioare sub betablocante de către cei ce conduceau experimentul, printre care şi muzicieni. Pentru violonişti, efectele au fost remarcabile mai ales înaintea ieşirii pe scenă ; aproape toţi au declarat că au resimţit o senzaţie de liniştire şi o mai mare satisfacţie artistică, chiar şi cei aflaţi sub efectul placebo, fapt neaşteptat de către cercetători.

În S.U.A. s-au efectuat experimente cu privire la *anxietatea şi stresul scenic*, rezultate făcute publice în 1997 de către P. Salmon, profesor asociat la catedra de

---

[6] Salmon P., Meyer R., *op. cit.*, p. 234.
[7] Hormon produs de glandele medulo-suprarenale.
[8] Medicamente ce au rol de inhibiţie a undelor cerebrale de tip beta.
[9] Metodă de autosugestie, prin administrare de substanţe fără efect asupra organismului.

psihologie a Universităţii din Louisville, muzician, şi R. Meyer, profesor de psihologie la aceeaşi universitate.[10]Concluziile lor, cu privire la natura perturbărilor în timpul interpretării, pot fi rezumate în cinci puncte:

1) Stresul scenic şi anxietatea sunt forme comune de perturbare psihologică, însoţite de modificări fiziologice puternice.

2) Manifestarea clinică a emoţiilor arată variaţii marcante de la individ la individ prin simptome critice, caracteristici psihologice comune şi diferenţe individuale de personalitate în ceea ce priveşte vulnerabilitatea în faţa publicului.

3) Expresia tracului scenic este caracterizată prin simptome, în trei domenii largi: cognitiv, psihologic şi comportamental. În mod particular, aceşti factori tind să acţioneze simultan, când manifestarea anxietăţii şi stresul ating niveluri foarte înalte.

4) Dificultăţile psihologice, în care se afla corpul de interpreţi supus experimentului, au reieşit prin modul individual de evaluare a posibilităţilor de performanţă artistică.

5) Comportamentul scenic al subiecţilor a fost determinat, în mare măsură, de varietatea gândurilor, ce au afectat sentimentele şi sensibilitatea interpretării.

Ca o concluzie generală, autorii experimentului pun accent deosebit pe latura psihologică a interpreţilor în confruntarea cu stresul scenic, latură esenţială şi răspunzătoare de modificările fiziologice ce au loc în organism, în asemenea situaţii.

Rezultate cu totul remarcabile s-au obţinut în Germania; medici, muzicieni, biologi, psihologi, folosind metode noi şi experienţa asiatică, au abordat cercetarea stresului scenic, precum şi diverse modalităţi de înlăturare a acestuia, pe baza teoriei *kinesiologiei muzicale*.

---

[10] P. Salmon & R. Meyer , *op. cit.* , cap. “Psihologia stresului , anxietăţii şi interpretarea”, pag. 19-46.

Ramură a kinesiologiei medicale, cercetată şi experimentată de medicul englez George Goodheart, care a întreprins studii cu privire la dezechilibre ale energiei vitale în diferite boli, având drept cauză principală stresul şi apoi aplicată cu succes de peste 35 de ani, kinesiologia muzicală se aplică doar de un deceniu, în institute specializate din Europa.[11]

Problema *eliberării de stresul nesănătos, de tracul scenic*, însoţit de dezechilibrele comportamentale provocate de emoţii, i-a preocupat deopotrivă pe medici, psihologi, psihoterapeuţi şi muzicieni, în speranţa aflării cauzelor ce le provoacă şi a metodelor de combatere. Cercetări serioase în acest domeniu le-a întreprins psihologul John Diamond, rezultate făcute publice în 1987[12], el fiind totodată şi unul dintre iniţiatorii creării *Institutului pentru kinesiologie aplicată* din *Freiburg*, alături de muzicienii Rosina Sonnenschmidt şi Harald Knauss.[13]

Teoria kinesiologiei muzicale se bazează pe cele mai noi cunoştinţe neurologice despre activitatea cerebrală, emoţii şi stres, a interdependenţei între sunet şi culoare, expresie şi emotivitate.

Balance-urile[14] şi barometrele[15] kinesiologice rămân în sfera muzicală, fără să implice prea multe concepte psihologice. De asemenea, sunt precis descrise şi testate punctele esenţiale ale creaţiei artistice, ca : stăpânirea unui instrument, a tonalităţilor, intonaţia şi

---

[11] *Institut für angewandte Kinesiologie* I.A.K. Freiburg, Germania (fondat 1990), ce dispune de specialişti în diferite domenii de activitate, printre care şi o secţie cu specializare muzicală.

[12] J. Diamond, *Lebensenergie in der Musik*, Verein für Angewandte Kinesiologie V.A.K., Freiburg, 1987.

[13] R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *Kreativität ohne Streß im Musikerberuf*, Ed. V.A.K. Freiburg, 1996.

[14] Balance – procedeu kinesiologic de reechilibrare energetică, prin procesul activării câmpurilor responsabile de stres, de pe scoarţa cerebrală, şi vizualizarea mentală a dezactivării lor.

[15] Barometre – tabele, stabilite prin procedee kinesiologice de vizualizare şi influenţare emoţională şi mentală, obţinute prin teste repetate, pe o perioadă îndelungată de timp.

virtuozitatea, dar şi forţa energetică creativă şi raporturile între artist, public şi critici muzicali.

O importanţă deosebită prezintă kinesiologia muzicală pentru profesorii de instrument şi canto de toate gradele, pentru pedagogia artistică în general, astfel ca viitorii interpreţi, pregătiţi prin aceste metode, să fie eliberaţi de stres, anxietate şi emoţii, la întâlnirea cu publicul şi să-şi permită o viaţă de scenă, bazată pe bucuria oferită de muzică.

În Germania, metodele kinesiologice antistres au dat roade, aplicate la tineri muzicieni, care se pregătesc pentru scenă, concursuri sau olimpiade. Au fost recunoscute mai uşor cauzele şi s-au găsit unele soluţii la problemele emoţionale apărute, chiar trac negativ, prin aceste metode. Creşterea tinerelor talente, care se pregătesc pentru concursuri şi scenă, se face astăzi, din păcate, cultivând egoismul individual. În aceste condiţii, nu mai există loc pentru generozitatea oferită de muzică.

Kinesiologii R. Sonnenschmidt şi H. Knauss, care profesează în domeniul muzical au notat cele mai frecvente expresii folosite înainte de concursuri sau examene, de către elevi şi studenţi, în interviurile şi dialogurile purtate : "… trebuie să scap de nervi şi stres, ca să pot cânta mai bine, cu virtuozitate, piese mai grele decât ceilalţi ",[16] sau : "…sunt atât de bun, încât îi voi întrece pe toţi, lucrul acesta mă stresează ."[17] De câte ori au fost întrebaţi tinerii instrumentişti sau cântăreţi, ce-i determină să urce pe scenă, să concureze, răspunsurile au fost asemănătoare : "…să câştig locul I pentru părinţii şi profesorii mei, eventual premii în bani , "[18] sau "…să mă invidieze colegii "[19]. Un singur răspuns a fost considerat satisfăcător : "…vreau să ofer cu dragoste, ceva frumos publicului, care poate vine de dragul muzicii mele ".[20]

---

[16] Elevul A. Z. - clasa a VIII-a pian.
[17] Elevul N. S. - clasa a IX-a pian.
[18] Studenta W. U. - anul I , canto.
[19] Eleva M. G. - clasa a X-a vioară.
[20] Studentul L. J. - anul II violoncel.

Concurenţa pentru un loc în orchestră sau cor, fără să mai vorbim de solişti, este astăzi foarte mare şi de multe ori nedreaptă, de aceea tinerii interpreţi, care au fost testaţi şi pregătiţi cu exerciţii antistres şi cunosc metodele kinesiologice, se vor adapta mai repede şi vor înţelege mai bine că stresul, frustrările, decepţiile, pauzele artistice, la fel ca succesul sau realizarea şi perfecţiunea, aparţin deopotrivă domeniului muzical.

Cu toate că nu există certitudinea unei metode infailibile, kinesiologii europeni, care activează în domenii muzicale, în institute specializate, afirmă că majoritatea tinerilor, pregătiţi de ei prin aceste metode şi cu o gândire pozitivă şi voinţă de interiorizare, au reuşit să se vindece de maladia stresului nesănătos, uneori chiar de trac scenic, în proporţie de 75%.

În concluzie, ei afirmă, că indiferent de metoda adoptată şi aplicată tinerilor muzicieni în vederea pregătirii lor pentru scenă, putem vorbi despre lărgirea opticii şi a concepţiei despre viaţă, de sporirea forţei vitale, astfel încât muzica să ne provoace plăcere, cu orice ocazie şi în toate împrejurările, chiar şi în condiţii stresante, cum sunt cele interpretative.

Este nevoie să amintim de baza pedagogico-dirijorală, promovată de Sergiu Celibidache, care, după cum afirmă A. Atanasiu[21], pe lângă talentul şi erudiţia sa muzicală, cu experienţa yoghină şi disciplina caracteristică, alături de o muncă neobosită, oferă elevilor săi, tineri dirijori, calea relaxării şi interiorizării, ca modalitate de integrare în atmosfera partiturii şi în ambianţa corespunzătoare colaborării cu orchestranţii şi cu publicul. Dirijorul trebuie să acumuleze, ca şi ceilalţi artişti de altfel, o imensă forţă de sugestie[22], exprimată prin gestul[23] dirijoral. Disciplina conştientizării actului artistic îl poate ajuta pe artist să învingă bariera eşecurilor, a traumelor

---

[21] A. Atanasiu, *op. cit.*,pag. 57.
[22] (lat. *sugestio* - dispoziţie), capacitate psihică de influenţare şi de a reacţiona în concordanţă cu mesajul transmis.
[23] (lat. *gestus* - expresie), termen care se referă la ansamblul mişcărilor cu caracter proiectiv, de comunicare sau expresie şi face parte din paralimbaj.

fizice şi psihice, provocate de insuccese, sau chiar de bucuria marilor succese.

Recent, navigând pe Internet, am constatat că acest subiect este o preocupare constantă a medicilor, psihologilor şi muzicienilor de pe întreg mapamondul, *sit*-urile sunt pline de informaţii cu privire la *centre de tratarea şi vindecarea stresului,* a specialiştilor în domeniul kinesiologiei muzicale, care după numai 6 luni de cursuri şi seminarii, activează în institute din Europa, Asia sau America. Amploarea acestui fenomen nu poate decât să ne bucure, deşi ridică unele semne de întrebare cu privire la calitatea serviciilor oferite de unele persoane, care nu activează în cadrul unor instituţii de prestigiu.

Preocupări actuale pe această temă :

În mod selectiv vom aminti câteva centre, pe care le-am considerat importante din punct de vedere al cercetării medicale, cât şi al tradiţiei muzicale, fără să neglijăm contribuţia lor la educarea tinerei generaţii de muzicieni.

Astfel Germania – ţara care a asigurat pregătirea şi specializarea în Orientul îndepărtat a specialiştilor kinesiologi în domeniul muzical (prin intermediul tehnicilor şi filosofiei yoga), subiect ce ne interesează – dispune azi nu mai puţin de 120 de centre de pregătire a tinerilor în acest domeniu. Vom enumera câteva centre, sau publicaţii importante legate de subiect :

Freiburg, principalul centru, cu primii specialişti în domeniu, despre care am vorbit pe larg mai sus.

Dresden – Hochschule für Musik "Carl Maria von Weber", unde muzicianul U. Henke publică lucrarea : *Lampenfieber – Probleme und Bewältigungsstrategien bei Musikschülern. Erfahrungen aus einer Instrumentalklasse.*

Hannover – Institut für Musikphysiologie und Musikmedizin, unde dr. Werner Reiter ţine cursuri pentru suflători (alămuri), cu titlul : *Lampenfieber*

Hamburg - Institut für Grundlagenforschung in der Musik, cercetător fiind Dr. Orietta Mattio.

- Arbeitskreis Musik in der Jugend, curs special pentru flautişti, dar nu numai, cu tema : *Lampenfieber,* condus de Frank Vincenz.

Nals Lichtenburg, Musikschule, cursuri de kinesiologie muzicală, conduse de Dr. Annemarie Baraldo şi referenta Claudia Jansen.

Bad Nenndorf, Margarete Saatweber ne supune atenţiei un interesant şi original concept, aplicat în şcoala – *CJD Schule Schlaffhorst-Andersen,* prin articolul publicat pe Internet 1999 – *Auffürungsangst. Präventions- und Interaktionshilfen durch die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen.*

Düsseldorf – Musikhochschule, cursuri pe tema : *Musikkinesiologie*, conduse de dr. doc. Mariola şi Wilhelm Wagener.

Augsburg – Freiburg, Europäischer Kongress für Musikphysiologie und Musikmedizin, un referat despre : *Dispokinesis in der Musik,* susţinut de Angelika Stockmann.

Köln – Musikhochschule, Frank Bechtel publică în 1997 cartea cu titlul : *Lampenfieber – kann man etwas dagegen tun?*

München – Musikhochschule, Djamila M. Kotsch publică articolul cu titlul : *Lampenfieber, was man dagegen tun kann und wie man damit umgeht* , articol reluat şi tratat pe larg într-un site pe Internet: *klassik.com.Musikzeitschriften2000;* de asemenea Gabriele Hofmann publică un interesant articol pe Internet în anul 2000, cu titlul *Lampenfieber, Selbstbild und Selbsterleben,* iar în 2001 cartea *Psihoanalytische Aspekte der Podiumsangst,* Ed. Maas, Augsburg.

Berlin, Prof.Dr. Helmut Möller publică un articol foarte interesant şi bine documentat, cu titlul : *Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe!,* în revista *Űben & Musizieren nr.5/1999,* cu prilejul *6-ter Europäischer Kongress für Musikermedizin und Musikphysiologie,1998.* În cadrul aceluiaşi congres au mai vorbit : Helmut Stern (filarmonica Berlin) despre *Űbel des Musikbetriebes;* Harry Schrőder/Peggy Liebelt despre

Psychologische Phänomene und Bedingungsanalyse zur Podiumsangst von Studierenden an Musikschulen[24]*;* Jürgen Margraf *Vom Lampenfieber zur Sozialphobie. Musiker und Angst*[25]*;*Hans Günther Bastian *Lampenfieber oder das schlimmste sind die fünf Minuten vor dem Auftritt*[26], alţi invitaţi din străinătate, pe care-i vom menţiona când vom vorbi despre cercetări întreprinse în ţara acestora.

Frankfurt, Prof. dr. Gerhard Mantel, renumitul cellist şi profesor la *Musikhochschule Frankfurt,* preşedinte de onoare al secţiei germane din cadrul *European String Teachers Association,* fondator în 1996 al *Forschungsinstitut für Instrumental - und Gesangspädagogyk,* publică o carte cu titlul : *Mut zum Lampenfieber. Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsangst,* Ed. Schott Musik International, Frankfurt, 2003, 160 pagini.

În Elveţia, Rudhyar Dane din *Luzern-Musikhochschule, Schweizerische Koordinationsstelle für Musikforschung,* publică cercetările sale pe tema : *Musik und Psyche,* iar pianista, psihologa şi psihoterapeuta dr. Susanne Elsensohn – *C.G.Jung-Institut Bern,* membră a *Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin,* publică pe Internet articolul cu titlul : *Zur psychischen Belastung bei Musikern.*

Austria dispune de kinesiologi muzicali, specializaţi în Germania la Freiburg, în toate regiunile şi oraşele importante ; astfel enumerăm : Sissi Mostofi – *Viena,* Helmut Hörtenhuber – *Paura,* Anita Hüttner – *Breitenfurt,* Helmut Leitinger – *Oberweg,* Anita Knoll – *Innsbruck,* Elisabeth Stadler – *Salzburg;* să nu uităm institutul de cercetări şi fundaţia *Herbert von Karajan,* de care am amintit mai sus, unde sub îndrumarea directoarei Ingrid Haimböck a avut loc un congres în anul 2000 cu tema : "*Musik – Medizin – Gehirn – Musik – Emotion – Therapie";* cele 6 referate prezentate au fost susţinute de :

---

[24] Revista congresului, 1999, pag.1-6.
[25] *Ibidem*, pag.17-23.
[26] *Ibidem*, pag.7-13.

prof. dr. Karin Schumacher (Hochschule der Künste, Berlin) *Musik als erster Dialog des Menschen,* prof. Gordon L. Shaw (Music Intelligence Neural Development Institute, Irvine) *Keeping Mozart in mind – Macht Musik intelligent?,* prof. dr. Folker Schramm (Institut für Musikpädagogik, Fachhochschule Osnabrück) *Neue Wege in der Musikpädagogik – Impulse aus der Hirnforschung,* Dorothee Storz (Universität für Musik und darstellende Kunst-Wien) *Musiktherapie mit kriegstraumatisierenden Kindern,* prof. Ernst W. Weber, Elveţia *Musik und die Entwicklung der Persönlichkeit,* prof. dr. Heinz Freyler (Universitäts - Augenklinik, Wien) *Das Auge als Spiegel der Musik.*

Franţa, o ţară cu bogată tradiţie muzicală, este preocupată de acest subiect în special prin instituţiile muzicale de stat şi nu numai.

La *Paris,* funcţionează *Association des Parents d`Elèves du Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse,* Docteur Arcier publică în revista *Médicine des arts,* articolul cu titlul : *Les problemes du trac et de l`anxièté lies a la performance artistique,* Stephane Barrat/Jacques de Panafieu/Xavier Maniguet publică două cărţi : *Le Trac; Les Energies du stress,* Edition Robert Laffont,1994,1998. Albert Davoine scrie o interesantă şi veselă pledoarie în favoarea emoţiilor cu titlul *J`ai le trac pour vendre.*

În *Lyon,* dr. Marianne Chouchan, publică în revista "doctissimo", nr.5, 2002, articolul cu titlul : *Des exams´...Sans trac!*

În Italia, Danemarca, Olanda, Suedia, Norvegia, dar şi în ţări foste comuniste, preocuparea pe această temă este constantă, există multe instituţii artistice, de cercetare, medicale şi psihologice, care pregătesc anual generaţii de tineri muzicieni în acest spirit, cel al învingerii tracului scenic, dispunând şi de educatori muzicali specializaţi în psihologie, medicină, sau mai recent în kinesiologie.

În Marea Britanie, preocupările muzicienilor în acest domeniu par a fi limitate, din câte cunoaştem; totuşi cităm câteva : *Cambridge Conference on music and the cognitive*

sciences 1990-93, cu articole semnate de Cook Perry, Cross Jan, Sloboda John, John James – *How players show stress symptoms,* în rev.”Class. Music Nerv” nr.17, London, iar în 2000 apare cartea Jasminei Jahal cu titlul *Surviving Stage Fright;* putem menţiona deasemeni preocupările dr. Eric Clarke în cadrul *Music Departament, University of Sheffield.*

Traversând oceanul, constatăm că în U.S.A. şi Canada există o foarte bogată literatură de specialitate în acest domeniu, cercetările sunt avansate şi aplicate în şcolile cu profil muzical de toate gradele, în toate regiunile sau statele. Vom cita doar câteva :

În Statele Unite ale Americii, pe lângă cercetătorii amintiţi mai sus, menţionăm pe David Huron – *Ohio State University Music Cognition Group,* Norman Weinberger – *Musical Research Notes, University of California, Irvine;* cităm câţiva autori şi titluri, din multitudinea de publicaţii oferite cu generozitate publicului american, dornic să stăpânească acest fenomen al tracului scenic, cu exerciţii dintre cele mai bizare şi ingenioase, cu sit-uri ample pe Internet. Principala sursă de informare : Kato Havas *Stage Fright,* 1973, Barry Green *The Inner Game of Music,* 1986, Tim Janof *Overcoming Stage Fright,* 2002, Tom Antion *Stage Fright Strategies,* 2003, Joanne Mikola *Enter Stage Fright…I mean Right,* 2003,etc.

Canada, prin intermediul celor două limbi de circulaţie, engleza şi franceza, ne oferă numeroase articole pe Internet, cărţi publicate pe această temă, institute de cercetare în *Montreal, Toronto*, etc. Vom spicui câteva nume : Pierre Bruneau, Pascale Wihelmy, Dominique Levesque, Gilles Ouimet, Michel Courtmanche, şi lista poate continua, într-o dezbatere televizată din Montreal, pe tema : *Le trac chez les artistes – 2003.*

În *România*, preocupări şi cercetări cu privire la influenţele negative ale *stresului, emoţiilor şi anxietăţii asupra tinerilor*, au fost întreprinse în ultimele decenii, de către medici în colaborare cu psihologi, antrenori sportivi, actori şi pedagogi, investigându-se în special prin metode

yoga de respiraţie, relaxare şi efectul lor benefic, tonic asupra organismului în asemenea condiţii.

Astfel, putem aminti experimentele şi testele efectuate în 1968, la *Galaţi*, de un colectiv de cercetători yoga sub conducerea cabinetului medico-sportiv, pe un lot experimental de 20 sportivi de performanţă, supus timp de 6 luni unor probe stresante, al căror rezultat a confirmat valabilitatea exerciţiilor yoga impuse.[27]

Nineta Crainici, pedagog şi cercetător yoga, întreprinde în 1973, împreună cu un colectiv de medici, între care dr. M. Slătineanu şi dr. E. Ţigănuş, o experienţă cu exerciţii respiratorii de tip yoga, aplicată tinerilor elevi instrumentişti şi cântăreţi ai liceului "George Enescu", din *Bucureşti*.[28]

Colectivul de cercetare s-a ocupat cu acţiunea de corelare a exerciţiilor de autocontrol yoga, în vederea prevenirii efectelor şi tulburărilor neuro-psihice, apărute la elevii instrumentişti, expuşi în permanenţă unei duble solicitări, fizică şi neuro-psihico-senzorială.

Experienţa a demonstrat cercetătorilor posibilitatea îmbinării programului de educaţie fizică cu cel muzical. Efectul relaxant al exerciţiilor yoga s-a obţinut prin autocontrolul funcţiilor neuro-vegetative, îndeosebi prin respiraţie. Au fost cazuri de elevi instrumentişti - suflători, care datorită însuşirii tehnicii respiraţiei corecte de tip yoga şi-au îmbunătăţit tehnica la instrument. În legătură cu relaţia şi rezolvarea echilibrului dintre ritmul cardiac şi simţul ritmului muzical, relaţie care suferă din cauza tracului scenic, a complexelor psihice, a poziţiilor forţate la instrument, cercetătoarele s-au preocupat de înfiinţarea unei fundaţii yoga, care să vină în sprijinul copiilor şi tinerilor din şcolile muzicale.

Semnificative sunt datele tensiunii arteriale, culese de la un grup de 80 de instrumentişti şi 15 actori, care au

---

[27] Marilena Slătineanu, *Reeducare respiratorie cu ajutorul unor exerciţii yoga* , în revista "Muncitorul sanitar " , Galaţi, feb. 1968, p.58.
[28] Nineta Crainici, *Yoga în ajutorul creativităţii* , în revista "Contemporanul", Bucureşti, 20 mai 1974.

prezentat în proporţie de 80% valori ale tensiunii arteriale mai mari în *clino-statism*[29] şi mai mici în *orto-statism*[30] adică invers faţă de valorile obişnuite, luate la orizontală şi verticală, la alte categorii de profesionişti. Pulsul instrumentiştilor înaintea audiţiilor publice, în stare de emoţie a ajuns la 120, 160 sau chiar 180 bătăi pe minut. Dacă ne gândim la efortul cardio-vascular în timpul actului artistic, vom înţelege că aceşti parametri, diferit dozaţi la artişti, comparativ cu alte persoane, produc modificări sensibile şi sesizabile.

Un experiment, efectuat de psihologul Ilie Vasilescu şi cercetătorul yoga Nineta Crainici, pe patru grupe de câte zece instrumentişti, din care două grupe yoga, după numai 18 lecţii, au pus în evidenţă faptul că : "…efortul nervos al celor care practicau yoga, este mai bine susţinut sub aspect vegetativ, cardio-vascular, comparativ cu ceilalţi."[31]

Cântăreţul de operă Octav Enigărescu a povestit studenţilor săi, printre care Constantin Jurăscu, colegul nostru la Facultatea de Arte Constanţa, că în jurul anilor 1960 s-au efectuat o serie de teste şi măsurători ale frecvenţei cardiace şi tensiunii pe toţi soliştii Operei Române din Bucureşti, rezultate ce n-au fost date publicităţii, din câte cunoaştem. Credem că există multe alte cercetări în domeniu, necunoscute nouă până acum.

Dorim, ca în capitolele ce urmează, să abordăm fenomenul tracului scenic din mai multe unghiuri şi puncte de vedere.

În prima parte a lucrării : pregătirea scenică a tinerilor, energetica sălilor de concert, energia proprie, memorizarea, stimularea creativităţii, motivaţia interioară, importanţa sistemului nervos, cauzele fiziologice şi psihologice ale declanşării tracului, sfaturi transmise tinerilor prin cunoaşterea experienţelor scenice ale unor mari interpreţi, urmând ca în partea doua să comunicăm şi

---

[29] Culcat.

[30] În picioare.

[31] N. Crainici, *op. cit.* , p. 1.

să evaluăm datele obţinute în urma testelor şi experimentelor efectuate de noi în colaborare cu medicul col.dr. Ionel Oţel, psihologul dr. Silvia Popescu şi doi studenţi de la Facultatea de medicină Constanţa, Andreea Ionescu şi Roxana Popescu, pe parcursul a patru ani (1999-2003).

Testele psiho-fiziologice au fost efectuate pe un lot experimental, format din 30 de tineri muzicieni, de ambele sexe, cu vârste cuprinse între 4-26 de ani, tineri cu importante performanţe scenice, rezultate comparative cu cele ale unui lot martor (de control), format din 30 de tineri muzicieni amatori, fără experienţe scenice.

În finalul lucrării, după statistici elaborate cu ajutorul preparatorului universitar drd. George Cârlig, de la catedra de Analiză şi Mecanică din cadrul Facultăţii de Matematică şi Informatică a Universităţii "Ovidius" – Constanţa, după unele metode antistres recunoscute şi enumerate în lucrare, vom verifica validitatea ipotezei de lucru.

Pe baza concluziilor vom recomanda cu titlu experimental, în mod selectiv, câteva exerciţii de relaxare şi concentrare, respiraţie şi energizare, pe care le-am testat în ultimii doi ani şi pe care le considerăm ca fiind benefice tânărului muzician, viitor interpret profesionist.

I. FUNDAMENTARE ŞTIINŢIFICĂ A EDUCAŢIEI MUZICALE INTERPRETATIVE

Probleme structurale muzicale şi relaţia lor cu comportamentul scenic în perioada pregătitoare

"Muzica este prea precisă pentru cuvinte."
Felix Mendelssohn-Bartholdy

Modalităţi de acumulare educaţională şi energetică

Prin analogie cu motto-ul acestui capitol, intenţionăm să convingem lectorul cu ajutorul cuvintelor de importanţa educaţiei muzicale a viitorilor interpreţi, tocmai pentru a reliefa faptul că muzica este un limbaj universal.

Începem demersul nostru cu elementele structurale muzicale – sunete, ritm, intervale, tonalităţi – în pregătirea teoretico-practică a tânărului muzician. Aceste elemente, ce compun orice operă muzicală, dacă nu sunt percepute şi învăţate corect, vor da naştere mai târziu la *blocaje sau factori de stres scenic*, ele constituind astfel una din cauzele emoţiei tânărului muzician interpret. Mentorul spiritual, care se ocupă de pregătirea muzicală a viitorului interpret, ar trebui să abordeze aceste elemente privind din interior spre exterior, ca discipolul să poată urmări energiile unui sunet, ritm, interval, ale unei tonalităţi şi interacţiunea acestora din punct de vedere melodic, ritmic şi armonic în cadrul unei lucrări muzicale.

Logica acestei ierarhii constă doar în faptul că tinerii vor învăţa aceste noţiuni şi elemente de structură muzicală în această ordine, adică *gramatica muzicală.* Aceste noţiuni teoretice vor căpăta la clasa de pregătire practică legătura necesară cu psihicul propriu, cu participarea afectivă individuală, în funcţie de gradul de receptivitate al fiecărui subiect şi de modul de transmitere al educatorului.

Sunetele, ritmul şi pulsul muzical, intervalele şi tonalităţile vor avea astfel o viaţă proprie şi o energie aparte, la care elevul participă afectiv-intuitiv, nu doar mecanic.

Mulţi muzicieni uită sau ignoră faptul că sunetul, datorită vibraţiilor, conţine o componentă emoţional-afectivă importantă. (Şcoala lui Pitagora din Grecia antică, ethosul muzicii la Platon, teoria afectelor în Baroc, demonstrează preocuparea pentru factorul educativ-afectiv al muzicii; unii îl consideră chiar determinant).

Sunetul[32] este rezultatul unei mişcări vibratorii a particulelor şi obiectelor, afirmă O. Dewhurst-Maddock[33]. Vibraţiile care produc sunete reprezintă o energie care există pretutindeni. La scară cosmică, sunetul reprezintă o uriaşă forţă, capabilă să producă modificări profunde în plan fizic sau spiritual. Puterea artei sunetelor de a induce reacţii emoţionale constituie o temă universală, fiind totodată sufletul artei interpretative. Sunetul constituie, fără îndoială o forţă puternică, chiar distructivă, dacă se fac abuzuri (fiinţele vii pot muri dacă sunt expuse la sunete ce depăşesc 150 dB). Asemeni tuturor obiectelor în mişcare, care sunt însoţite de energie, şi sunetele, ca rezultat al mişcării vibratorii, sunt încărcate energetic. Ne putem da seama de energia unui sunet, dacă reamintim experimentul cu paharul şi vocea unui cântăreţ, care la o anumită

---

[32] Succesiuni simple de vibraţii sau succesiuni regulate de oscilaţii pendulante ale părţilor unui corp sonor şi ale aerului din jur, percepute cu ajutorul analizatorului auditiv uman. Sunetele cu care operează muzica, sunt produsele contopirii unui număr variabil de armonice superioare si inferioare.

[33] Olivea Dewhurst-Maddock, *Terapia prin sunete,* Ed. Teora, Bucureşti, 1998, pag. 17.

intensitate şi claritate a vocii poate produce vibraţia paharului până la spargere.

Unda sonoră este încărcată energetic ; depinde de cantitatea, calitatea şi organizarea acestei energii, ca ea să fie resimţită de fiinţele vii în mod benefic sau malefic.

Putem să descriem un experiment surprinzător, la care am asistat fără un scop ştiinţific determinat. Unul dintre colegii noştri, profesor de vioară şi pasionat viticultor, a depozitat pe timpul iernii butaşi de viţă în două recipiente, unul în clasa de vioară pe care o conduce şi unul în clasa noastră de pian. Condiţiile de mediu şi îngrijire au fost identice, dar spre surprinderea noastră, butaşii din clasa de vioară s-au dezvoltat insuficient, în schimb cei din clasa de pian au început să rodească. De ce? (Elevii clasei de vioară, majoritatea începători în acea perioadă, studiau game, exerciţii şi studii, în timp ce elevii clasei de pian pregăteau un recital cu muzică de Bach, Beethoven şi Brahms.)

Undele sonore se deplasează în afara sursei lor cu o anumită viteză[34] : în aer, cu 1224 km/h – la nivelul mării şi la o temperatură de 20º C; în oţel cu 18.000 km/h; în sticlă cu 20.000 km/h, iar în apă cu 5400 km/h. Corpul uman conţine apă în proporţie de două treimi ; viteza cu care sunetul străbate ţesuturile şi organele depinde, în mare măsură, de conţinutul acestora în apă, cu implicaţii în efectele terapeutice, emoţional-afective. Datorită acestui fapt, fiinţa umană poate fi asemuită cu un instrument muzical extrem de complex, unic şi fin acordat.

Viteza de propagare a sunetului este de 0,33 km/s, faţă de cea a luminii de 300.000 km/s. Iată o curiozitate datorată undelor radio şi aplicată în tehnica de transmisie şi recepţie la distanţă, astăzi. Un radio-ascultător, aflat la 10.000 de km depărtare de sala de concert, aude instantaneu sunetele orchestrei, deci mai devreme decât un ascultător din sală, care stă la distanţa de 150 m. Acesta aude sunetele mai târziu cu ½ s.

---

[34] Olivea Dewhurst-Maddock, *Op. cit.*, pag.19.

Din experienţa noastră pedagogică am învăţat că la tineri, începători în domeniul muzical, sunetele sunt mai bine percepute şi auzite ca înălţime, durată, intensitate, dar mai ales timbral, dacă sunt asociate cu culorile. La clasa de pian, spre exemplu, am efectuat un experiment bazat pe sinceritatea neîndoielnică a preşcolarilor, prin care am testat receptarea sunetelor prin pipăit, miros, gust şi culoare. Intuiţia copiilor este de cele mai multe ori corectă, ei asociind sunetele cu culorile spectrale. Rezultatul demonstrează corectitudinea asocierilor în proporţie de 82,9%; nici unul dintre cei peste o sută de copii testaţi nu a pomenit culorile alb şi negru, deşi claviatura le sugera.

Relaţia ce există între timbrul muzical şi nuanţele culorilor o vom urmări în continuare, nu înainte de a cita unele sfaturi date de Fr. Liszt orchestrei care-l acompania : "Mai albastru, domnii mei, tonalitatea ne-o cere !" sau : " Timbrul acesta este de un violet profound, iar nu aşa roz !"[35]

Culoarea este expresia vieţii şi trezeşte în noi anumite dispoziţii psihice. Legătura cu nuanţele culorilor influenţează trăirile oamenilor şi eliberează energie vitală. Din acest punct de vedere, este important ca şi muzicienii să cocheteze cu ele, fără să fie artişti plastici ; o vor face pentru ei şi pentru muzica lor. Nu se pune problema colorării unuia sau altui sunet în galben, nici a auzirii sunetului culorii roşii, ci a paralelismului lor (sunet-culoare), cu stările emoţionale şi de spirit.

Fiinţa sunetelor este înrudită cu cea a culorilor, pentru că amândouă acţionează asupra sufletului şi spiritului omului – din afară spre înăuntru – şi vor deschide căi, forţe de exprimare psihică din interior spre exterior.

Iată, spre comparare cu experimentul cu preşcolari, datele care ne-au fost puse la dispoziţie de institutul german din Freiburg – *Institut für angewandte Kinesiologie,* în legătură cu această temă[36] :

[35] Th. Bălan, *Franz Liszt,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1963, pag. 58.
[36] R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *Op. cit.,* pag 75.

Numărul de vibraţii al unui sunet pe secundă înmulţit cu π (PI), ne va da numărul de vibraţii al culorii corespunzătoare lui, dacă îl multiplicăm cu un bilion. Aceasta înseamnă că o culoare vibrează de un bilion (1.000.000.000) de ori mai repede pe secundă decât sunetul corespunzător ei ; astfel rezultă :

ROŞU = DO
PORTOCALIU = RE
GALBEN = MI
VERDE = FA
ALBASTRU = SOL
INDIGO = LA
VIOLET = SI

Ne bazăm pe cercetările lui August Aeppli, care a continuat tradiţia indiană numită *rasa*. Există şi alte teorii şi aranjamente (tabele), cu relaţia culoare-sunet ; numai aplicarea lor practică va decide care este viabilă. Primele două coloane, reprezintă stări emoţionale determinate de un anumit sunet, ultimele coloane, stări corespunzătoare culorii acestui sunet.

Barometrul culoare-sunet, după A. Aeppli[37]

Roşu = do

energic	puternic	distrus	furios
conştient	încordat	pedepsit	apucat
învingător	mândru	blocat	amărât
senzual	iritat	alarmat	neliniştit

[37] *Ibidem*, pag. 78.

Portocaliu = Re

stimulat	proaspăt	stimulat	mândru
creator	estetic	egoist	potrivit
vindecător	încrezător	destructiv	orientat
entuziast	curajos	zgârcit	fără scrupule

Galben = Mi

darnic	pătrunzător	nehotărât	singuratic
cuceritor	singur	Furios	absolut
nervos	comunicativ	Vanitos	fanatic
extravertit	încăpaţânat	rănit	lacom

Verde = Fa

optimist	liniştit	instinctiv	nemişcat
întărit	viu	pasiv	febril
darnic	înviorat	muncitor	obosit
dezinteresat	încrezător	înşelator	inconstient

Albastru = Sol

solubil	introvertit	instabil	materialist
senin	eliberat	depărtat	sentimental
nemărginit	interiorizat	blocat	pierdut
ascuns	plin de dar	rece	dependent

Indigo = La

visător	intuitiv	delasător	fāra apărare
liniştit	mistic	comprimat	depresiv
mediu	senzitiv	înfricoşat	părăsit
ocrotit	năzuind	frustrat	învins

Violet = Si

eliberat	demn	înăbuşitor	greu
mediativ	sublim	împietrit	dominant
serios	luminat	trist	excitat
vrăjit	gata de	întunecat	autodispreţ

	sacrificiu		

Conform *mantrelor yogine*, există o legătură între sunete şi starea mental-emoţională a acestora. Considerăm că este interesant, dacă nu util să prezentăm un tabel după Olivea Dewhurst-Maddock [38] :

[38] Olivea Dewhurst-Maddock, *Op. cit.*, pag. 23.

Chakra şi nota muzicală	**Ampla-sarea chakrelor**	**Părţi ale trupului ce au legătură cu nota**	**Domeniu**
Creştetul capului **Si** Sahasrara	Creştetul capului deasupra craniului	Partea superioară a craniului, emisfere cerebrale, ochiul drept, glanda pineală	Legături spirituale şi superconştiinţă
Frontală **La** Ajna	Între sprâncene, deasupra bazei nasului	Urechi,nas ochiul stâng, sistemul nervos central, hipofiza	Intuiţie, percepţie, clarviziune
Gâtul **Sol** Vishudda	Zona faringiană	Gâtul,plă-mânii, gura, glanda tiroidă şi para-tiroidă	Autoexprimare, creativitate, imaginaţie
Inima **Fa** Anahata	Zona inimii, zona centrală a sternului	Inima, plămânii, circulaţia sanguină, braţele, palmele şi timusul	Dragoste, compasiune, omenie

Plex solar **Mi** Manipura	Baza sternului	Stomac,fi-cat,diafragmă,vezica biliară,splina şi pancreasul	Emoţii, dorinţe, forţă
Sacrală **Re** Swad-histhana	În zona pelviană	Bazin,ab-domen,or-gane genitale, sistem nervos, glande suprare-nale şi sexuale	Vitalitate,mişcare, sexualitate
Bazală **Do** Mulad-hara	Baza coloanei vertebrale	Gambe, coapse, coloana vertebrală, limfa, rinichi, forţa vitală	Originea primordială dorinţa de supravieţuire

Intervalul este considerat ca având cea mai mare personalitate structurală muzicală, deoarece el indică mişcarea în cadrul melodiei (ne referim la mişcare în înălţime, nu ritmică) ; el nu trebuie privit şi auzit ca având două *pietre de hotar* (cele două sunete), ci trebuie sesizată starea energetică a sunetelor componente din interiorul acestuia (de ex., terţa Do - Mi = Do, Do#, Re b, Re, Re#, Mi b, Mi).

Intervalele au o legătură internă cu structura noastră emoţională şi mentală, după cum o dovedesc mai mulţi factori : greutatea intonării curate a intervalelor la cântăreţi, la instrumentele de suflat sau la cele cu coarde, salturile mari pentru pianişti, contrabasişti, etc., sunt *n* factori de risc

şi emoţii scenice. Dacă vom permite copiilor să coloreze intervalele, aceştia vor sesiza mai bine diferenţele dintre ele, intuiţia lor nu va da greş.

În afara structurii lor, care poate fi măsurată matematic, fizic, fiecare interval are şi o funcţie psihică, declanşează stări emoţionale, cuprinde în el un cosmos propriu. De faptul, că intervalele sunt legate de structura noastră emoţională şi mentală, ne dăm seama datorită stresului apărut la muzicienii care le execută (indiferent că e vorba de salturi pe instrument, sau de acurateţea intonaţională a unei voci de cântareţ).

Barometrul intervalelor, după A. Aeppli[39]

Prima

perfectă	**micşorată sau mărită**
singur	gol
substanţial	unit
clar	ascuns
conştient	însingurat

Secunda

mică	**mare**
dinamic	înţepenit
recunoscut	dureros
indulgent	crispat
legat	leşinat

Terţa

mică	**mare**
vesel	suferind
înfăţişat	înabuşit
animat	uscat
durabil	des

[39] *Apud* R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *Op. cit.*, pag. 80.

Cvarta

perfectă	micşorată sau mărită
atent	încăpăţânat
stăpânit	direct
curajos	eschivat
cald	rece

Cvinta

perfectă	micşorată sau mărită
luminos	labil
primitor	golit
adunat	găunos
acordat	nefericit

Sexta

mică	mare
plutind	timid
armonic	pierdut
dornic	înapoiat
optimist	străin

Septima

mică	mare
încântat	cramponat
creator	deformat
activ	tensionat
respectuos	nerezolvat

Octava

perfectă	micşorată sau mărită
absolut	chinuit
însufleţit	îngreunat
perfect	întrebător
transcendent	disociat

Kinesiologii muzicali ai institutului german ţintesc prin aceste barometre nu numai apropierea de intervale şi starea lor energetică, ci vor să obişnuiască tinerii să privească intervalul în contextul operei alese, ca parte dintr-un întreg.

Barometrul interval-expresie, după A. Aeppli[40]

INTER VAL	TALENT	TRĂSĂ-TURĂ DE BAZĂ	SIM-BOL	SENTI MENT
prima	perseve-renţă	acoperire, totalitate	pământ, noapte	închis, gol
secunda	dezvoltare	mirare, teamă	izvor, câmpie	proaspăt ţeapăn
terta	interiori-zare	miez, povară	floare, patrie	vesel, trist
cvarta	observare	susţinător, aparător	turn, prag	direct, viteaz
cvinta	imaginaţie	aprobator, conştient	poartă, ram	priete-nos, depărtat
sexta	inspiraţie	încredere, timiditate	nor, ceaţă	clar, ceţos
septima	intuiţie	putere, retinere	flacără, fruct	tare, devotat
octava	meditatie	Ego, ţintă	soare, coroană	vinde-cător, totalitar

Sistemul tonal este o transpunere mental-auditivă a macrocosmosului în micro cu ajutorul materialului sonor. Majoritatea copiilor care încep iniţierea muzicală nu percep

---

[40] R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *Op. cit.*, pag 108.

spaţial (tridimensional) tonalitatea, ci ca pe o scară muzicală (gamă) a înălţimilor (adică bidimensional).

Profesorului de instrument îi revine rolul de a-l determina pe tânărul muzician să descopere valenţele spaţiale ale tonalităţii, asociind termenii muzicali cu cei cosmici (macro- sau microcosmos) eventual, astfel *tonica* (centru tonal = soare), *dominantă, etc.* (planete atrase mai mult sau mai puţin de soare), stimulând astfel imaginaţia auditivă, vizuală şi fantezia creatoare a viitorului interpret în dezvoltarea simţului tonalităţii.

Tânărul muzician va intui mai repede că centrul tonal atrage celelalte sunete care gravitează în jurul său, asemeni planetelor în jurul soarelui din sistemul solar, iar schimbarea centrului tonal nu reprezintă decât o plimbare prin *galaxia* muzicală.

Dacă cerem copiilor să redea în culori diverse tonalităţi, ei vor sesiza imediat nuanţele diferite ale celor majore în raport cu cele minore, imaginaţia vizuală fiind preponderentă faţă de cea auditivă la preşcolari.

Dorim să prezentăm tabelul tonalităţilor majore şi minore, de care se folosesc muzicienii germani de la institutul din Freiburg, pentru a înlătura frica şi emoţia scenică.

Tonalităţi majore
(după A. Aeppli)[41]

TONALITATE	**CULOARE**	**ASPECT**	**SEMN ASTROLOGIC**	**PLANETA**	**PLAN FIZIC**
Do	roşu	corporal organic	berbec	Marte	cap, limba,ochi, muşchi

[41] R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *Op. cit.*, pag 127.

Sol	albastru	rece, substan-ţial	taur	Venus	gât, urechi, tiroida
Re	portoca-liu	vioi, cald	gemeni	Mercur	timus, braţe plămâni, mâini
La	indigo	învăluit, melanco lic	rac	Luna	stomac, intestin, diafragma
Mi	galben	topit, comuni cativ	leu	Soare	pancreas, plex, stomac, fiere
Si	violet	mistic, desăvâr şit	fecioara	Mercur	pancreas, fiere,intestin splina
Fa# - Solb	verde	fructuos pasiv	balanţa	Neptun Venus	rinichi, piele
Do# - Re b	roz	luminos avar	scor-pion	Marte Pluto	aparat genital, intestin, vezica
Sol# - Lab	bleu	adânc, liniştit	săgetă-tor	Jupiter	picioare, vene, oase
Re# - Mib	citron	expan-siv, tare	capri-corn	Saturn	genunchi, piele
La# - Sib	ciclame	închis, mângâie tor	vărsător	Jupiter, Saturn	oase, nervi, genunchi
Fa	olive	semi deschis, darnic	peşti	Jupiter, Neptun	energii nemateriale

Prezentăm în continuare tabelul tonalităţilor minore :

Tonalităţi minore (după A. Aeppli)[42]

TONALITATE	CULOARE	ASPECT	SEMN ASTROLOGIC	PLANETA	PROPRIETĂŢI
la	indigo	părăsit volubil	rac	Luna	melancolie,
mi	galben	concentrat expansiv	leu	Soare	plângător, mareţie
si	violet	mistic simţitor	fecioara	Mercur	naştere, moarte
fa# sol b	verde	natural, pasiv	balanţa	Neptun Venus	durere, răzbunare
do# re b	roz	aprins, activ	scorpion	Marte Pluto	dor, vis, energie, adâncime
sol# la b	bleu	introvertit rece	săgetător	Jupiter	între vis şi lumină, nerealism
re# mi b	citron	vital,cald strălucitor	capricorn	Saturn	seriozitate, durere
la# si b	ciclame	desăvârşit majestuos	vărsător	Jupiter, Saturn	noapte-zi, miezul pământului
fa	olive	proaspăt darnic	peşti	Jupiter, Neptun	aerian, melancolic
do	roşu	pasional dinamic	berbec	Marte	introvertit, greoi
sol	albastru	credincios ascuns	taur	Venus	depresiv, pământiu
re	portocaliu	strălucitor activ	gemeni	Mercur	dragoste, ură

[42] R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *Op. cit.*, pag. 128.

Ritmica şi metrica sunt elemente matematice de ordonare a discursului muzical; ele formează *scheletul* pulsului muzical. Odată învăţate corect, ele vor determina personalitatea interpretării. Datorită emoţiilor scenice, respiraţia şi pulsul cardiac se accelerează, iar tânărul interpret cântă din ce în ce mai repede din aceste cauze fiziologice, nerespectând *pulsul muzical*, acea mişcare interioară proprie oricărei piese muzicale. Pulsul unei lucrări muzicale are o configuraţie spaţio-temporală aparte, el nu e nici ritmul (diversitatea formulelor ritmice), nici metrica (măsura timpului), ci mişcarea liberă şi schimbătoare de-a lungul parcursului, păstrând o caracteristică fundamentală a omogenităţii personalităţii cinetice, care poate fi cu atât mai complexă cu cât e mai unitară. Altfel spus, într-o operă muzicală, pulsul e cel care edifică şi menţine întregul ca unitate. Un interpret autentic, conştient sau intuitiv, integrează totdeauna pulsul muzical interpretării proprii, ascultătorul îl resimte chiar fără să-şi pună această problemă.

De obicei, la muzicienii începători se poate observa cu uşurinţă, că tactarea cu piciorul a măsurii nu corespunde întotdeauna cu pulsul muzical al piesei învăţate, puls care se sprijină pe încordare (tensiune) şi destindere (relaxare), pe parcursul desfăşurării întregii opere muzicale. Pedagogii cu experienţă recomandă, din aceste considerente, tinerilor instrumentişti să cânte simultan cu vocea liniile melodico-ritmice, astfel ca respiraţia lor să corespundă pulsului muzical al lucrării, să se contopească cu acesta.

Opera muzicală este un organism viu, care este însufleţit tocmai de aceste elemente structurale muzicale. Ea are o formă definită, în care se toarnă conţinutul ideatico-emoţional. Datorită şcolirii analitice a tinerilor (participare preponderentă a emisferei stângi în detrimentul celei drepte), conform planurilor şi programelor şcolare, nu vom putea dezvolta capacităţi precum intuiţia, inspiraţia sau imaginaţia, calităţi interpretative majore.

Elementele structurale muzicale ce compun o operă sau lucrare muzicală, se regăsesc ordonate de personalitatea fiecărui compozitor în *textul muzical*, pe care interpretul

este obligat să-l descifreze, asimileze, iar apoi să-l recreeze în faţa publicului.

Textul muzical favorizează concentrarea energiilor sonore prin structura sa ordonată, generatoare la rândul ei de ordine, a stărilor modelate prin semnele muzicale, care induc o vibraţie a conştiinţei pe o direcţie intenţională. Rostul iniţial şi ultim al oricărui limbaj, inclusiv al sistemului particular de semne de natură artistică, este comunicarea. Afirmăm că suntem de partea celor ce cred şi susţin că muzica are un sens şi o finalitate, pe deplin comunicabile.

Tânărul interpret se va obişnui de la începutul studiului muzicii cu aceste semne şi cu semnificaţia lor prin descifrarea textului muzical, modalitate specifică şi caracteristică de transmitere şi recepţionare a informaţiilor, cât şi a mesajului care poate fi transmis prin intermediul acestor semne. Octavian Nemescu se întreabă şi răspunde într-una din cărţile scrise pe această temă :

"Oare muzica este capabilă să comunice anumite sensuri sau reprezintă doar un simplu joc sonor în sine, investit cu valoare estetică ? Limbajele muzicale sunt superioare celor ale vorbirii, cât şi altor sisteme de semne, întrucât pot fi constituite în baza tuturor naturilor de coduri."[43]

Datorită faptului, că orice interpret muzical trebuie să memoreze texte muzicale, uneori foarte lungi şi complexe, *memoria* - această capacitate psihică - trebuie educată şi perfecţionată de-a lungul întregii cariere artistice, carenţele acestei funcţii cerebrale (lapsusuri, adică momente de uitare ale textului), sunt cele mai supărătoare clipe ale vieţii scenice. Îl vom cita pe psihologul Mielu Zlate, care defineşte memoria astfel :

"Memoria este procesul psihic de întipărire, păstrare şi reactualizare a experienţei noastre anterioare."[44]

---

[43] Octavian Nemescu, - *Capacităţile semantice ale muzicii,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1983, pag.10.
[44] Mielu Zlate, *Secretele memoriei,* Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1979, pag.6.

Deşi memoria este o capacitate psihică cu particularităţi proprii specifice, ea nu trebuie considerată ca fiind ruptă de celelalte capacităţi psihice, ci aflându-se într-o strânsă interacţiune cu acestea, adică cu procesele senzoriale de cunoaştere (senzaţii, percepţii), cu gândirea şi cu procesele afectiv-motivaţionale, dar nu în ultimul rând cu voinţa şi trăsăturile temperamental-caracteriale (personalitatea individuală).

Memoria reflectă o acţiune trecută, dar nu oricum, ci într-o manieră activă, tinzând să o transforme şi nu doar să o reproducă. Ea nu presupune doar o simplă înmagazinare de cunoştinţe, ci o analiză, interpretare şi prelucrare a acestora. Pentru a educa memoria tânărului interpret în mod corespunzător, majoritatea educatorilor folosesc vechea cugetare latină : *Repetitio est mater studiorum*.

Nimic mai adevărat, doar că astăzi se pune problema : care ar fi numărul optim de repetiţii pentru însuşirea şi redarea corectă a unui text muzical în condiţii de stres scenic ?

Aşa cum există un *optimum motivaţional*, există şi un *optimum repetiţional*, în jurul căruia se învârt cele două extreme : suprainvăţarea (bazată pe un număr prea mare de repetiţii, care depăşesc cu mult strictul necesar) şi subînvăţarea (bazată pe un număr insuficient de repetiţii), ambele fiind însoţite de efecte negative. Cercetările întreprinse în acest domeniu au arătat că repetiţiile suplimentare nu trebuie să depăşească 50% din numărul iniţial de repetiţii necesare însuşirii textului muzical.

S-a pus problema însă, care repetiţie este mai eficientă, cea eşalonată (pe fragmente), sau cea comasată (întregul text) ? Din aceleaşi surse de cercetare,[45] aflăm că repetiţiile eşalonate sunt mai eficiente, cu condiţia ca ele să fie efectuate la intervale regulate de timp şi în funcţie de capacităţile de memorare proprii fiecărui individ.

Între interpretare şi constituţia psiho-fizică a artistului există o strânsă legătură.

---

[45] Ibidem, *op. cit.*, pag. 134.

Structura fizică , sănătatea şi echilibrul sufletesc sunt factori care contribuie din plin la succesul interpretului. Longevitatea interpretării scenice cu succes ne dovedeşte că, în general, există o armonie firească între realizarea artistică şi starea fizică sau emotivă a interpretului. Păstrarea şi menţinerea unei condiţii fizice bune, un regim de viaţă echilibrat şi un comportament adecvat, respectând alternanţa între muncă şi odihnă, pot prelungi activitatea scenică.

O respiraţie corectă, în raport cu efortul fizic al interpretului, creează organismului o stare fiziologică echilibrată, oxigenează bine sângele care alimentează muşchii, sporind elasticitatea şi prompta mişcare a mâinilor, flexibilitatea degetelor, permite relaxarea psihofizică a artistului. Atât în arta vocală, cât şi în cea instrumentală, respiraţia corectă are un rol benefic, mai ales în stări emoţionale, de pildă tracul scenic. Fiecare artist vocal sau instrumentist ştie din proprie experienţă sau educaţie, că o bună coordonare a ritmului respirator are o influenţă directă asupra expresiei sunetelor şi a adâncirii emoţiei artistice.

Structura psihică, care completează în mod fericit starea de sănătate fizică, are de asemenea un rol hotărâtor asupra stării emoţionale a interpretului pe scenă. Interpreţii de seamă susţin că echilibrul sufletesc, intuiţia şi inspiraţia sunt procese psihologice care facilitează realizarea artistică.

Marele muzician interpret Pablo Casals[46] atribuie *inspiraţiei* unite cu munca intelectuală - cele două procese psihice se stimulează reciproc - un rol hotărâtor în interpretare. De asemenea, el face următoarea mărturisire: " Eu fac totul pe baza intuiţiei ".

Intuiţia artistică este un profil psihic particular, care ţine de partea subconştientă a interpretului, se descoperă în timp mai scurt sau mai îndelungat, în funcţie de educaţia artistică, de acumulările de cunoştinţe şi de practica

---

[46] G. M. Corredor, *De vorbă cu Pablo Casals* , E. S. P. L. A., Bucureşti, 1955, p. 49.

scenică. Pedagogul care nu va respecta individualitatea şi personalitatea în formare a interpretului muzical nu va reuşi să stimuleze sau să dezvolte intuiţia viitorului artist.

Alături de intuiţie, curajul, îndrăzneala sau elanul sunt trăsături psihice atât de necesare interpretului, care se confirmă în momentele de creaţie artistică pe scenă, când amprenta personalităţii este evidentă.

Preocuparea artistului pentru a diminua efectele nedorite ale tracului scenic se reflectă şi în modul de *selectare a repertoriului*, alegând acele creaţii muzicale, care corespund sensibilităţii, expresivităţii şi posibilităţilor sale artistice de exteriorizare. Această operaţie de selectare presupune subtilitate, răbdare, spirit analitic din partea pedagogului şi reprezintă una din multele condiţii ale unei interpretări performante. Selectivitatea în alegerea repertoriului este de o mare importanţă pentru artist şi are consecinţe pozitive sau negative, atât asupra interpretului, cât şi asupra publicului.

Alt factor important, care-l ajută pe artist la perfecţionarea interpretării sale şi îi oferă siguranţă pe scenă, este *simţul critic*; primul judecător exigent este chiar interpretul. Marii interpreţi au fost necruţători în faţa propriei creaţii, atât pe scenă, cât şi în afara ei.

Sfera *talentului muzical* cuprinde o gamă largă de aspecte psihofizice şi este o rezultantă a calităţilor personale, adecvate studiului muzicii. Auzul muzical, simţul ritmic, al timbrurilor, memoria şi sensibilitatea muzicală, conformaţia fizică, sunt primele indicii ale talentului. Uşurinţa dobândirii deprinderilor muzicale, imaginaţia, intuiţia, fantezia, înţelegerea şi forţa emoţională sunt argumentele care confirmă talentul.

Numai o adevărată *personalitate artistică,* poate deveni un autentic interpret muzical. Fiecare instrument are particularităţile sale de expresivitate; tot aşa, fiecare interpret îmbină particularităţile personalităţii sale cu acelea ale instrumentului, creând o unitate care nu poate fi zdruncinată de tracul scenic. Pornind de la premisa că interpretul este o completare fericită a compozitorului, ajungem la concluzia că numai atunci când relaţia text-

interpret-instrument este perfect acordată cu energiile transmise şi receptate în sala de concert de către auditori, interpretarea este pefectă.

În *tehnica muzicală* nu trebuie neglijată corelarea psihofizică, deoarece între motricitate şi celelalte procese psihice există o reciprocitate. Alături de perfecţionarea tehnicii, un factor important în interpretare este expresivitatea. Într-o interpretare aproape perfectă se simte unitatea dintre tehnică şi expresivitate muzicală.

Cu ajutorul *sensibilităţii,* interpretul muzician exprimă o nesfârşită gamă de sentimente în concordanţă cu textul muzical, sesizează cele mai subtile nuanţe şi intuieşte pulsul ascultătorilor. Tuşeul, fineţea unei trăsături de arcuş, întrebuinţarea oportună a pedalei pianului, aparţin sensibilităţii şi intuiţiei muzicale. Sensibilitatea este de esenţă individuală, defineşte trăsăturile dominante ale personalităţii interpretului şi confirmă calităţile artistice, diferenţiind-o de măiestria tehnică sau de virtuozitate.

În transmiterea emoţiilor muzicale, *simţul ritmic* este unul din elementele fundamentale, de care un artist trebuie să ţină seamă. De asemenea el trebuie să gândească, să simtă complexul frazei muzicale. *Frazarea* nu variază după intensitatea sentimentelor, nu se modelează conform temperamentului artistului, a inspiraţiei, ştiinţei şi măiestriei sale, ci trebuie studiată, fixată şi conştientizată încă de la primele contacte cu lucrarea muzicală – sub îndrumarea profesorului. Trebuie să existe o logică în frazare, ţinând cont de subdiviziunile motivice, chiar submotivice, crescând apoi până la frază şi perioadă. Un bun interpret, oricât simţ ritmic şi temperament ar avea, trebuie să găsească expresia justă a frazei muzicale prin *nuanţare.*

Pe lângă talent, inteligenţă, intuiţie, inspiraţie, *studiul individual* este un factor necesar formării artistului instrumentist sau cântăreţ. Interpreţi de seamă au subliniat că dobândirea unei înalte tehnici muzicale solicită din partea interpretului o mare cantitate de muncă, aceştia trebuind să dedice o parte a timpului lor studiului individual, alternând odihna activă cu cea pasivă.

Din păcate, mulţi tineri muzicieni manifestă emoţii exagerate în prezenţa colegilor, chiar a profesorului de instrument, dovedind hiperemotivitate, scăzând astfel randamentul calitativ al interpretării. Diferenţa mare, între execuţia muzicală din timpul studiului individual şi cea scenică, se manifestă deobicei la tinerii hiperemotivi sau timizi. În acest sens, marele pedagog şi pianist M.D. Răducanu sfătuieşte tinerii profesori de instrument : "…apariţiile frecvente în public permit elevului o acomodare treptată la ambianţa sălii de concert şi a instrumentului, deci şi la micşorarea consumului nervos în pregătirea psihică."[47]

Tracul scenic, după părerea noastră, privit prin prisma *energiilor* care se transmit şi se recepţionează într-o sală de concert, a cantităţii de energie consumată de interpret, a energiei acumulată de auditori, reprezintă un blocaj de *unde* energetice ale transmiţătorului. Interpretul nu poate face faţă valului energetic venit dinspre public, structura sa interioară şi profilul psihofizic nu-i permit să transforme această energie, să o folosească în propriul beneficiu, acumulând, amplificând şi retransmiţând-o auditorilor. Acumularea energetică interioară a muzicianului interpret se educă prin exerciţii sistematice, zilnic, la început sub îndrumarea unui pedagog energoterapeut (de obicei profesorul de instrument cu o bogată viaţă scenică), prin relaxare fizică şi mentală, sau alte exerciţii (tip yoga).

[47] Răducanu M.D., *Metodica studiului şi predării pianului,* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti,1983.

Energetica scenei şi a sălii de concert

Odată cu definirea în 1923 a celei de-a patra stări de agregare a materiei, numită *plasmă,*[48] de către fizicianul Irving Langmuir, problema *câmpurilor energetice* ce înconjoară materia, a schimburilor energetice, sau a structurilor energetice, ridică probleme din ce în ce mai serioase cercetătorilor, inclusiv celor din domeniul muzical (interpret, public), dar şi privitoare la scenă, sală, acustică.

Cercetătorul român, doctor în chimie, Adrian Pătruţ, afirmă că : "În timpul vieţii, organismele sunt antrenate într-un proces continuu de tipul formare de bioplasmă – eliberare de plasmă; 99,9% din materia cunoscută în Univers este în stare de plasmă."[49]

Fizicianul Ted Andrews întăreşte cele susţinute mai sus prin cercetări proprii, afirmând că : "Orice structură atomică are un câmp energetic care o înconjoară."[50]

"Biocâmpul (sau *bioplasma)* este structurat de un câmp de energie organizat" – susţine Petre Jitariu.[51]

Din anul 1939, soţii Semion şi Valentina Kirlian, cercetători sovietici, au provocat lumea ştiinţifică prin descoperirea *efectului Kirlian,* o înregistrare fotografică (hologramă[52]) a biocâmpului energetic, care înconjoară fiinţa umană.

Cercetătorii americani D. Dean, Moss & Johnson au descoperit o similitudine între energia bioplasmatică, relevată de clişeele luate după metoda Kirlian şi energia numită *prana* de filosofia yoga.

Viaţa presupune un permanent schimb de energie cu mediul înconjurător. Werner Heisenberg – laureat al premiului Nobel şi membru de onoare al Academiei

---

[48] Prin plasmă se înţelege în fizică o colecţie de particule pozitive, negative şi neutre din punct de vedere electric, care realizează anumite condiţii de concentraţie şi interacţiune energetică.
[49] A. Pătruţ, *Bioplasma,* Ed. Dacia, Cluj, 1993, pag. 102.
[50] T. Andrews, *About energy,* Ed. Mainroad, Dublin, 1994, pag.24.
[51] P. Jitariu, *Biostructuri şi câmp electromagnetic,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1980, pag.155.
[52] Procedeu de fotografiere într-un câmp de înaltă frecvenţă.

Române – unul dintre întemeietorii mecanicii cuantice, spunea că : "… energia devine materie sau antimaterie, prin faptul că se transpune în forma unor particule elementare, care la rândul lor sunt alcătuite din acelaşi substrat – şi anume din energie."[53]

Cercetători germani, muzicieni precum Harald Knauss şi Rosina Sonnenschmidt, care practică la ora actuală kinesiologie muzicală (întărirea forţei vitale a muzicienilor interpreţi) şi energo-melo-terapia (vindecarea prin, sau cu ajutorul sunetelor) în cadrul institutului I.A.K.-Freiburg, au studiat filosofia yoga în India; ei pun azi problema vindecării, sau ameliorării fenomenului tracului scenic al muzicienilor tocmai prin prisma *energetică*.[54]

Am ţinut să facem această scurtă introducere, deoarece tot mai des, muzicieni, critici, cercetători, vorbesc despre un transfer energetic între interpreţi şi public şi mai ales a unui consum energetic important al muzicienilor interpreţi (fundaţia H. von Karajan) , fapt constatat şi de noi, în urma efectuării testelor fiziologice, mai ales cel al glicemiei, unde ni s-au relevat importante scăderi, datorate consumului glucozei din sânge (glucoza este considerată forţa energetică a organismului).

Nu de puţine ori auzim mentorii spirituali ai tinerilor muzicieni interpreţi sfătuindu-i pe aceştia, înainte de o apariţie scenică, să consume o cantitate mică de glucoză sau ciocolată, pentru a spori rezerva energetică a organismului, să fie concentraţi, asemeni hipnotizatorului care reuşeşte să-şi captiveze asistenţa după propria voinţă. Se ştie că un mare artist, cu o puternică personalitate, poate să capteze atenţia publicului astfel încât în sala de concert să fie linişte deplină de la primele măsuri.

Noi credem că transferul informaţional-energetic între interpretul muzical (emiţător) şi public (receptor) se realizează prin şi cu ajutorul undelor sonore, a vibraţiilor

[53] W. Heisenberg, *Forţe în univers,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1991, pag.134.
[54] Energia defineşte în fizică măsura potenţialităţii unui sistem (biologic, în cazul nostru.)

muzicii interpretate, dacă propria personalitate vibrează pe aceeaşi frecvenţă de unde cu *pulsul muzical* din partitură (implicit cu intenţiile compozitorului), cu instrumentul, scena şi sala, dar nu în ultimul rând cu publicul.

Metodele kinesiologiei muzicale, ramură ştiinţifică nou apărută în Occident, adaptate scopurilor terapeutice ale muzicii cu ajutorul medicinei din tradiţiile vechi orientale, alte metode moderne ce iau amploare în lume (metoda Schlaffhorst-Andersen, etc.), se bazează în principal pe latura energetică a fiinţei umane şi interacţiunea acestor forţe cu energiile mediului înconjurător.

În acest sens, putem cita apariţia unei cărţi incitante la noi în ţară, scrisă de soţii Doina si Aliodor Manolea, energoterapeuţi, care pun accentul pe partea energetică a fiinţei umane. Ei consideră că sunt două componente care pot influenţa energetica umană, anume *amplitudinea* şi *frecvenţa pulsatorie.*

"Câmpul terestru pulsează la frecvenţa 1-30 Hz, iar puterea maximală se realizează între 7-10 Hz, frecvenţă la care creierul uman lucrează în condiţii normale."[55] Ei susţin că, în afara controlului sistemului nervos, asupra corpului uman acţionează un sistem de control electromagnetic, cel care imprimă forţa vitală (bioenergia) organismului, idee cercetată, preluată din Orient şi aplicată de ramurile kinesiologiei muzicale, sportive, medicale, etc.

"Persoana care suferă de un *stres afectiv, emoţie psihică sau mentală*, va suporta şi efectele unui stres biologic ca urmare a acţiunii câmpurilor electromagnetice." – constată aceiaşi cercetători. Tot ei afirmă că aceste câmpuri interacţionează cu materia şi o susţin, organizarea lor depinde de acţiunea unor stimuli, iar originea lor este în spaţiu şi este determinată de corpurile vibratorii reprezentate de astre.

Cel mai interesant concept ni s-a părut cel, conform căruia corpul uman este considerat ca fiind un *nucleu* înconjurat de straturi vibratorii succesive, asemănător cu

---

[55] Doina & Aliodor Manolea, *Aura energetică,* Ed. Aldomar, Bucureşti, 2002, pag.52.

modelul atomului lui Niels Bohr, pentru care fizicianul a fost premiat în 1913 cu premiul Nobel.

Acest concept l-am întâlnit şi în filosofia orientală de tip yoga, concept preluat în Occident la ora actuală prin intermediul kinesiologiei. Astfel, corpul uman ar fi *învelit* de o succesiune de 5-6 straturi vibratorii de substanţă subtilă (corp vital sau eteric, emoţional sau astral, mental, cauzal, spiritual şi atmic, distanţate şi centrate pe corpul fizic, fiecare având vibraţii, culori şi particule electrice diferite – vezi Anexe – planşa I).

Am enumerat aceste *învelişuri subtile,* deoarece credem că unele din cauzele producerii blocajelor energetice, datorate *tracului şi emoţiilor scenice,* pot fi descoperite şi tratate cu ajutorul bioenergiei. Soţii Manolea arată că : “Centrii energetici astrali (emoţionali) sunt perturbaţi atunci când starea emoţională este exacerbată, indicând un dezechilibru în corpul fizic. Corpul vital sau eteric (depăşeşte corpul fizic cu 1-10 cm), realizează matricea energetică a fluidului ce înconjoară corpul fizic, numit materie vitală, prin intermediul reţelei energetice formată din canale şi meridiane, asemenea punctelor şi meridianelor terestre.

Corpul mental generează energie şi exclude emoţiile din procesul de gândire şi creativitate. Corpul cauzal presupune un control al emoţiilor, al puterii de concentrare şi păstrare a energiilor psihice. Corpul spiritual se poate modela prin sono- sau meloterapie, fiind foarte dezvoltat la muzicieni.”[56](vezi fig.1 – Anexe).

Conform concepţiilor energetice moderne, răspândite azi în Occident, importate sau influenţate de filosofiile orientale vechi de mii de ani, artiştii, scena, sala şi publicul reprezintă un imens câmp energetic, cu donatori şi receptori.

Nu vom nega că în urma experienţei scenice proprii, a îndrumării şi supunerii la teste a tinerilor interpreţi, îmbrăţişăm ideile tratării – dacă nu chiar a vindecării – tracului şi emoţiilor scenice prin metode kinesiologice

---

[56] Ibidem, pag. 77.

moderne (acţiuni asupra forţei vitale prin acumulări şi descărcări energetice).

Dacă la începutul capitolului am vorbit despre faza pregătitoare a tinerilor, viitori interpreţi, acum vom încerca să trasăm pe scurt cele trei faze ale apariţiei în public : înainte, în timpul şi după activitatea scenică.

De la început trebuie să menţionăm, că toate cele trei faze presupun o stare de stres.

Înainte de concert, artistul este dornic de performanţă, totuşi nesiguranţa unui succes îi induce o stare de nervozitate psihică, ce se reflectă în oglinda unui tablou crescut de catecoli (A şi Na)[57]în plan fiziologic. Mulţi interpreţi o consideră ca fiind cea mai grea perioadă, adică aşteptare – în ambele accepţiuni - din partea publicului, a criticii, a propriei personalităţi.

În cea de-a doua fază, decisivă pentru actul scenic, unde compozitor, muzică, interpret, public, scenă, sală, trebuie să vibreze la unison pentru o performanţă artistică, influenţele, sfaturile, metodele sau măsurătorile psihologice sau fiziologice sunt de prisos.

Momentul interpretării cere artistului o perfectă linişte interioară, o concentrare mentală absolută, prin totala abandonare a gândurilor sau preocupărilor exterioare. Controlul energiei unui impuls motric în grade diferite, chiar înainte de transferarea sa în sunet, mai elocvent în nuanţele mici, cu o tensiune pe care o denumim de obicei *relief* sonor, e rezultatul intuirii frazării corecte. Autocontrolul spontan al interpretului asupra execuţiei, conştiinţa pătrunderii conţinutului emoţional al partiturii, adâncesc echilibrul sufletesc şi starea de linişte interioară, creând satisfacţie psihică.

Momentul în care concentrarea psihică a interpretului atinge cota maximă de intensitate este pe scenă - şi începe odată cu captarea atenţiei publicului. Trebuie să amintim că interpretul poate fi concentrat (psiho-energetic) şi relaxat (somato-muscular) în momente succesive de timp extrem

[57] Adrenalină şi noradrenalină.

de scurte, cele două procese interacţionând şi completându-se reciproc.

Stăpânirea de sine este un factor psihologic absolut necesar oricărei interpretări. Graba, enervarea, tendinţa spre superficialitate, pot fi înfrânte cu ajutorul acestui factor psihologic. Stăpânirea de sine este necesară nu numai în momentul apariţiei pe scenă, ci şi în dozarea emoţiilor artistice, în domolirea exploziilor temperamentale, în stabilirea ţinutei scenice şi a echilibrului interpretării.

Sunt numeroase cazurile în care admirabili interpreţi se pierd în anonimat, din cauză că în faţa publicului au trac, de aceea ei nu pot cânta.

Experienţa scenică a marilor solişti a demonstrat că exerciţiul repetat şi memorizarea atentă a textului muzical duc la siguranţă şi la învingerea parţială a tracului. Conştiinţa interpretului că posedă la perfecţie întreaga partitură poate înfrânge orice dificultate, orice teamă de lapsusuri[58] în memorare. O ţinută vestimentară demnă, o atitudine simplă, degajată, înlătură orice comentarii ale spectatorilor.

Atacarea cu siguranţă, corectă, a primelor măsuri are deseori un rol hotărâtor în derularea întregului concert. Un ton cald, amplu, degajat, imprimă de la început un climat care cucereşte îndată atenţia auditorilor. Cu cât un interpret este mai recunoscut, cu atât masa ascultătorilor solicită mai multă apropiere şi siguranţă, evitarea oricăror ostentaţii sau aroganţe.

Starea de calm, în plan strict tehnic, aplicând dualitatea concentrare-relaxare ne duce la principiul naturaleţei mişcărilor, care înseamnă respectarea necontrazicerii poziţiei şi mişcărilor naturale ale muşchilor şi articulaţiilor, astfel ca ele să funcţioneze optim. Aceste mişcări stau la baza unei tehnici virtuoze, cea bazată pe principiul recuperării bioenergiei.

Accidente întâmplătoare, uneori inevitabile, produse de zgomote sau alte manifestări supărătoare în timpul

[58] Inhibiţie corticală temporară.

concertului, nu trebuie să afecteze starea de concentrare a interpretului.

Curajul nu înseamnă aroganţă faţă de public, ci credinţa în adevărul artei, gând care se va comunica aproape telepatic în masa auditorilor.

Ţinuta scenică binevoitoare, reţinută şi relaxată, fără excesul sobrietăţii sau al aroganţei, o gestică şi o mimică naturală, fără exagerări stridente, care de cele mai multe ori pot provoca exact efectul invers celui scontat, adică stârnesc râsul auditorilor, trebuiesc studiate de tânărul interpret în faza pregătitoare. De cele mai multe ori, interpreţi celebri (ex. Lipatti), au studiat în oglindă fiecare gest scenic, chiar mersul pe scenă, repetiţiile înaintea unui concert derulându-se în ţinuta (vestimentaţia) scenică, pentru a se acomoda cu gestica şi atmosfera sălii.

Din punct de vedere energetic, interpretul trebuie să fie deschis în faţa publicului pentru a recepta şi a transmite energie şi dragoste prin intermediul muzicii. Cei care se tem să privească în sală şi suferă de trac vor învinge această teamă numai dacă gândirea lor va fi pozitivă, dacă se vor dărui publicului prin arta sonoră, fără reţinere. Acea stare a interpretului, văzută îndeobşte ca o *transă,* este o concentrare şi relaxare în acelaşi timp asupra redării muzicale. Aparenta lipsă de efort traduce un dozaj echilibrat, care fară a-i depăşi forţele, i le solicită din plin. În această mobilizare optimă a potenţialului energetic, datorată concentrării, relaxarea este un act dinamic, asemeni unui arc gata să-şi reia efortul instantaneu, acumulând energie în vederea următoarei tensionări.

Relaţia concentrare-tensiune-relaxare se arată ca fiind stabilă, de echilibru energetic, permiţând astfel funcţionarea principiului recuperării energiei, atât în planul strict biologic cât şi în cel spiritual.

"În timp ce în cadrul unui *feed-back*[59], sistemul (organismul) îşi controlează ieşirile pe baza unor informaţii din trecut, acesta îşi poate optimiza activitatea pe baza unor

[59] Conexiune retroactivă prin care reacţia produsă de un sistem este retransmisă acestuia.

aprecieri proiectate în viitor, adică a principiului *feed-before.*"[60] – constată C. Arseni. Acest principiu vizează raporturile sonore ce se crează de fiecare dată de către interpret, irepetabile întocmai a doua oară, sau oricând altădată.

Alături de modelarea sonorităţii şi a intensităţii emoţionale, supuse unui control de tip *feed-back* pe durata execuţiei, al doilea principiu, *feed-before* e pur sonor, subsumat logicii formale şi simbolice a lucrării interpretate.

Minuţiozitatea cu care e stabilită dinainte frazarea, creşterile sau descreşterile, tensiunile, cu punctele culminante şi rezolvările lor, toate reperele formei, pe care interpretul le fixează temeinic dinainte, urmărindu-le în mod reflex în cântat, lasă loc unei aprecieri a raporturilor sonore în chiar momentul naşterii lor.

Deciziile aproape instantanee ce apar – mici modificări, mereu altele – contribuie la instalarea unei stări de improvizaţie, de mişcare spontană a gândirii interpretative care înmoaie rigiditatea, împrospătează expresia, insuflă viaţă emoţiei proprii şi o face credibilă şi transmisibilă.

Vom admite că, pentru majoritatea instrumentiştilor, actul de redare artistică are cu prioritate o bază mecanică, cea a stereotipiilor dinamice. Considerăm că psiho-mentalul interpretului primează, deoarece decalajul aproape insesizabil între reprezentarea sonoră şi efectuarea ei constituie intervalul în care acţionează principiul *feed-before*, iar odată cu sunetul concretizat intervine la fel de rapid controlul sau corecţia, dacă este cazul, adică principiul de *feed-back.*

În sfârşit, *ultima fază* a actului scenic constituie pentru artist, odată cu aplauzele, o dorinţă de însingurare, de evadare, ca apoi să redevină o persoană privată. Este poate cea mai dificilă perioadă, când trebuie să accepte autocritica, critica sau laudele colegilor, cea a ziarelor, a interviurilor, a publicului care-l felicită la cabină, sau mai rău, o parte aşteaptă "protocolul", obicei inventat de

---

[60] C. Arseni, *Neurocibernetica şi Psihocibernetica,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1979, pag.153-157.

curând, unde se admiră îmbrăcămintea, se vorbeşte despre mâncare, băutură şi tutun, puţin sau chiar deloc despre concert, program sau artist.

Pentru unii artişti, această etapă reprezintă o eliberare de sub imperiul emoţiilor scenice, nicidecum o eliberare energetică necesară, cu satisfacţiile şi dezamăgirile psihice inerente oricărui interpret care doreşte să atingă perfecţiunea, pentru că în artă nu există stare pe loc (menţinere la acelaşi nivel), există doar progres sau regres.

Un fapt constatat de mulţi artişti după o experienţă scenică îl reprezintă încărcarea psiho-energetică; deşi fiziologic resursele energetice par a fi consumate, există suficiente rezerve şi mai ales disponibilitatea psihică eliberată de stres, astfel că deseori auzim expresii de genul : "Acum aş dori să continui să cânt, sau să reiau primele lucrări interpretate." Aproximativ la fel se petrec lucrurile după un examen.

Am vorbit despre interpretul adult şi marile probleme ale prezentării scenice, dar, păstrând proporţiile, problematica se regăseşte şi la nivelul micului interpret, adică preşcolar sau elev începător, care este promovat pe scenă de către profesor, de îndată ce a învăţat o piesă.

Fenomenul spaţialităţii locului unde se consumă actul artistic i-a preocupat deopotrivă pe artişti, organizatori, arhitecţi şi constructori, din cele mai vechi timpuri şi până astăzi.

În aproape toate culturile şi civilizaţiile lumii, spaţiul si timpul în desfăşurarea creaţiei artistice a reprezentat oglinda forţelor şi energiilor cosmice raportate la dimensiuni terestre. Piramidele egiptene, templele şi amfiteatrele greceşti sunt doar câteva exemple în acest sens. În cultura indiană, spaţiile mici ofereau cercul energetic ideal între artist şi public, deoarece concepţia lor se bazează pe transferul energetic; astfel, un mare artist va reuşi să determine spaţiul din jurul său să vibreze odată cu propriile vibraţii, iar curgerea temporală devine aproape imperceptibilă.

Din Evul mediu şi până la începutul secolului al XIX-lea putem constata o creştere considerabilă a spaţiilor destinate

producţiilor artistice din castele, biserici, săli de concert si operă, datorită amplificării numărului artiştilor pe scenă, în orchestră, chiar a publicului.

Astăzi, pe lângă dimensiunile mari ale sălilor, deobicei în formă dreptunghiulară, a crescut si numărul acestora. În pofida grandorii unor manifestări artistice pe stadioane sau săli enorme, imprimările de calitate, dar şi concertele sau recitalurile marilor artişti au loc în spaţii restrânse.

Forma sălii sau a scenei are o mare importanţă pentru artistul interpret, asemeni calităţii instrumentului său, deoarece de aceşti doi factori fizici, care corespund sau nu legilor acusticii[61], depinde gradul de penetrare sau *umplere* sonoră a sălii, adică închiderea cercului sau câmpului energetic între artist şi auditori.

Pentru cultura japoneză, cubul reprezintă forma ideală a comprimării energiilor vehiculate într-o sală de spectacole. În estul Asiei, prin forma scenei în semicerc se urmăreşte iluzia încetinirii curgerii temporale; un exemplu ar fi teatrul Kabuki din Japonia.

În sudul Asiei, dimpotrivă, cercul reprezintă forma de expresie a energiilor, care formează un lanţ energetic închis.

Noi considerăm, că indiferent de forma sălii sau a scenei, artistul trebuie să o privească şi s-o imagineze ca pe un câmp de rezonanţă a spaţiului şi timpului, ca pe un organism viu, în care forţe energetice contrare se atrag sau se resping, în funcţie de personalitatea celor aflaţi în acest perimetru.

Vom încerca în continuare să analizăm succint şi factorul obiectiv (publicul), care determină şi influenţează situaţia în care se află subiectul (interpretul muzician).

În relaţia *creator-interpret-public*, cel mai puţin cercetat, a fost tocmai publicul. *Publicul* este, privit prin prisma esteticii muzicale, " …ascultătorul ridicat la scară

---

[61] Acustica – în limba greacă " a auzi " – ştiinţa, parte a fizicii , care studiază fenomenele de producere, propagare şi receptare a oscilaţiilor sonore în funcţie de caracteristicile mediului în care au loc.

socială." [62] Se poate distinge între ascultător şi auditor : "…mulţi ascultă, dar nu toţi aud muzical, mulţi aud, dar nu toţi înţeleg; în sfârşit mulţi înţeleg, dar nu toţi *gustă*."[63]

Pentru a recunoaşte şi a deosebi multitudinea, divers întreţesută, de publicuri, va trebui să constatăm : caracterul său colectiv, cel conştient (cu sau fără intenţie), şi în fine, caracterul său de opinie, adică funcţia sa socială.

Astăzi, publicul are la dispoziţie muzică mai variată şi mai bogată, dar şi publicul este nemăsurat mai mare, mai divers. Problema formării gustului muzical al publicului, depinde în mare măsură de valoarea creaţiei şi a interpretării, dar nu în ultimul rând de factorul educaţional.

Mulţi auditori vor sa priceapă sau să înţeleagă muzica asemeni reţetei unei mâncări sau băuturi, ei nu doresc să se transforme spiritual, îmbogăţindu-şi sufletul, cel mult vor să devină consumatori. Din această cauză, cât şi a lipsei de educaţie muzicală, sau din motivul necunoaşterii suficiente în raport cu colegii lor melomani, o parte a tinerilor renunţă să participe, nesesizând faptul că orice act educaţional presupune înainte de toate dorinţa de participare.

Relaţia *muzică-public* poate fi considerată o rezultantă a acţiunilor educativ-formative, întreprinse de toate instituţiile care propagă fenomenul muzical, în special cele cu profil muzical, care determină o atitudine din partea publicului. Se impune o examinare a cauzelor care determină atitudinea unui public. Determinarea factorilor care condiţionează atitudinea publicului faţă de muzică este primordială. În funcţie de aceşti factori, vom putea trece la o a doua etapă, aceea a stabilirii tipurilor de atitudini faţă de muzică.

Problema criteriilor de apreciere a muzicii constituie unul din factorii care marchează *atitudinea publicului*, în raport cu muzica ascultată.

"Dintre factorii care au un rol important în această acţiune, trebuie menţionaţi : şcoala, instituţiile muzicale şi

---

[62] M. Voicana,M. Alexandrescu,V. Popescu-Deveselu, *Muzica şi publicul,* Ed.Academiei,Bucureşti,1976, p. 14.
[63] Ibidem, pag. 15.

mass-media muzicală. În ceea ce priveşte tipul de atitudine faţă de muzică a publicului, putem diferenţia mai multe categorii de auditori :

1. publicul propriu-zis (cel care a intenţionat şi realizat audierea);
2. publicul implicit (cel care a intenţionat altceva, dar a realizat audierea în mod conştient);
3. publicul fortuit (cel care nu a intenţionat audierea, dar a fost pus în faţa ei în mod inconştient)."[64]

Opiniile publicului cu privire la o interpretare muzicală au de asemenea un impact important asupra stării emoţionale şi a tensiunii nervoase a artistului interpret. Această opinie poate fi o declaraţie sinceră, exteriorizată ca atare, poate fi inexistentă, adică echivalează cu indiferenţa, sau poate fi disimulată, în sens aprobativ sau negativ, din cauze psiho-sociale (timiditate, snobism, complexe de inferioritate estetică, etc.) .

Momentul cel mai dificil al oricărui interpret este contactul cu publicul. Masa de auditori intimidează de cele mai multe ori, sau, în cel mai fericit caz, produce o stare de nelinişte, de emoţie şi anxietate. Interpretul s-ar putea să nu manifeste trac, dar este imposibil să nu fie emoţionat.

Acest moment dificil, al contactului imediat cu publicul, poate fi mai uşor trecut printr-o serioasă educare a voinţei. În clipa când interpretul este gata să înceapă execuţia, ar fi recomandabil ca acesta să-şi concentreze la maximum atenţia, să facă, pe cât se poate, abstracţie de public. Interiorizându-se, interpretul devine stăpân absolut pe sine, se identifică total cu compoziţia muzicală.

Prin întregul său comportament scenic, interpretul stabileşte pe parcursul execuţiei sale acel fluid magnetic care se ţese inevitabil şi din ce în ce mai puternic între el şi public. Comuniunea sufletească cu publicul trezeşte în rândurile spectatorilor şi auditorilor, simpatia pentru artist. Odată stabilit acest sentiment, resimţit de interpret ca o undă benefică din partea publicului, acesta poate fi aproape sigur de succes. Pe tot parcursul interpretării scenice,

---

[64] Ibidem, p. 15.

artistul nu ar trebui să adopte nici o altă atitudine de comuniune cu publicul, în afară de fluviul sonorităţilor, pe care le transmite în sală. Există deci un fenomen de *feed-back.* Priviri, surâsuri, ticuri nervoase, mişcări inestetice pot fi deseori dăunătoare.

Se ştie că publicul reprezintă unul din factorii care contribuie în mare măsură, la succesul sau insuccesul interpretării muzicale. Nivelul de pregătire şi educaţie muzicală a auditoriului formează şi crează un climat favorabil sau nefavorabil pentru artist.

Influenţa psihologică, pe care o determină mediul ambiant, este covârşitoare pentru interpret. O sală plină până la refuz, în care auditorii "gustă" şi înţeleg muzica, poate exercita asupra interpretului o influenţă reconfortantă, benefică şi creatoare; dimpotrivă, un mediu ostil, o sală lipsită de acustică, frigul sau căldura exagerată, un instrument necorespunzător, îl pot descumpăni pe artist şi pot duce la o scădere calitativă a nivelului interpretativ.

În mod paradoxal, situaţia raportului dintre interpret-public nu se modifică în cazul elevului sau studentului muzician obişnuit; aceştia sunt obligaţi de împrejurări să cânte în săli modeste, cu un public format din părinţi, colegi şi profesori, numai în cazuri speciale (concursuri, olimpiade, înregistrări Radio-TV sau spectacole mixte de amploare), există şansa unei săli mari şi a unui public select.

De aceea, interpretul trebuie să încerce prin forţe psihice proprii să învingă stările depresive, anxietatea sau tracul, să nu uite nobila misiune pe care o are, aceea de a fi transmiţătorul mesajului artistic al compozitorului.

Implicaţii ale sistemului nervos în comportamentul scenic

"Creierul omenesc este minunat,
el funcţionează perfect din momentul
naşterii până când te sui pe scenă."
Mark Twain

Tema acestui capitol pare a fi departe de domeniul muzical ; în pofida aparenţelor, înşelătoare la prima vedere, vom încerca să stabilim o legătură între muzică şi medicină, aspect tratat pe larg de paleopsihologie, ştiinţă care permite înţelegerea acestei simbioze în cadrul *magiei*.

Amintim în acest sens, celebrul dicton al lui Armand Trousseau : "Orice ştiinţă atinge arta ; orice artă are latura ei ştiinţifică." Dacă nu suntem încă pe deplin convinşi de legătura care există între muzică şi medicină cât şi de înrudirea lor istorică, vom cita din lucrarea doctorului în medicină Andrei Atanasiu : "Medicina este o disciplină a cunoaşterii şi influenţării *omului*, atât sub aspect fizic, cât şi psihic."[65]

Muzica se adresează deasemeni *fiinţei umane* ; în acest sens putem cita gândurile marelui compozitor L. van Beethoven : "Muzica este în adevăr mijlocitoarea dintre viaţa simţurilor şi viaţa spiritului."

Ţinem să subliniem de la început, că datorită titlului acestui capitol a fost necesară parcurgerea unei ample bibliografii medicale,selectând noţiuni folositoare tematicii; de aceea am considerat util să cităm direct cât mai mulţi termeni de specialitate existenţi în tratatele medicale de specialitate, în loc să interpretăm liber, poate chiar eronat.

Aducem în sprijinul afirmaţiilor de mai sus, cât şi a temei propuse, o serie de argumente ştiinţifice. Astfel, după afirmaţiile doctorului Andrei Atanasiu :

---

[65] Atanasiu Andrei , *op. cit.*, pag. 20.

"Cercetătorul rus Dogiel J. a efectuat o serie de experienţe pe oameni şi animale, pentru a determina influenţa muzicii asupra subiecţilor normali şi a ajuns la următoarele concluzii :

- muzica exercită o influenţă asupra circulaţiei sanguine (vasoconstricţie periferică şi vasodilataţie centrală)
- presiunea sanguină se ridică sau, invers, coboară, în cele mai multe cazuri
- modificările presiunii arteriale sunt în raport cu înălţimea, intensitatea şi timbrul sunetelor.

Alţi cecetători, precum Patrizzi şi Mendel, au arătat că muzica influenţează circulaţia sanguină, respiraţia, tubul digestiv în teritoriul de inervaţie al pneumogastricului."[66]

După cercetările întreprinse de acad. C.I.Parhon :

"Impresiile care se propagă prin nervul acustic par a pune mai uşor în vibraţie afectivitatea individului, graţie raporturilor între nervii auditivi şi nervul pneumogastric, acest element important al inervaţiei viscerale şi în mod special cardiorespiratorii."[67]

Dorim să analizăm în continuare, în detaliu de această dată, utilizând cât mai multe cunoştinţe medicale actuale, ce se petrece la nivelul sistemului nervos central şi vegetativ, al emisferelor cerebrale, al creierului uman, în genere, sub acţiunea stimulilor stresori, subliniind noţiunile, ideile ce au legătură cu tema noastră. Următoarea schemă despre alcătuirea sistemului nervos central, preluată din atlasul de anatomie umană de T. Weston[68], ne va ajuta să localizăm pe parcursul capitolului, zonele afectate de stres, să înţelegem mai precis unde şi cum acţionează stimulii stresori la acest nivel :

---

[66] *Ibidem, apud* J. Dogiel, *Über den Einfluss der Musik auf den Blutkreislauf,* Ed. Psyche, Berlin, 1980.

[67] Parhon C.I., Aslan A., Vrăbiescu Al. , *Bazele materiale ale afectivităţii. Acţiunea muzicii asupra circulaţiei şi respiraţiei la om,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1950, pag. 187.

[68] Weston, T. , *Atlas de anatomie,* Ed. Vox, Bucureşti, 1997, pag. 40.

SISTEMUL NERVOS CENTRAL
MĂDUVA SPINĂRII (MEDULA SPINALIS)
ENCEFALUL (ENCEPHALON)
TRUNCHIUL ENCEFALIC
- bulbul
- puntea } metencefalul
- cerebelul
- mezencefalul

DIENCEFALUL
- talamus
- hipotalamus

TELENCEFALUL
- emisferele cerebrale

(după T. Weston)

Vera F. Birkenbihl, psiholog şi director al "Institutului german pentru studiul activităţii cerebrale" din Landsberg, arată în legătură cu *stresul* că :

"Trunchiul cerebral (paleocortex) exista deja cu 450 milioane de ani în urmă şi cuprinde, printre altele, mecanismul de *agresiune-sau-retragere*. Scoarţa cerebrală a luat forma creierului uman actual abia cu 1,5 milioane de ani în urmă. Trunchiul cerebral constă din :

- medulla oblongata (prelungirea măduvei spinării sau bulb)
- metencefalul
- mezencefalul
- diencefalul

Scoarţa cerebrală constă din cortex (neo-cortex) cu cele două emisfere şi rinencefalul. Ar mai fi de menţionat formaţiunea reticulată, care influenţează deopotrivă creierul mic, mijlociu şi mare, precum şi sistemul limbic, zona de frontieră între paleocortex şi neocortex. Schema următoare arată legăturile dintre diferite segmente ale creierului, care sunt implicate în emoţii . "[69] (fig.2 – Anexe)

---

[69] Birkenbihl, V. , *Stresul, un prieten preţios,* Ed. Gemma, Bucureşti, 1999, pag. 150.

Pentru a ne forma propria părere cu privire la modul cum *fenomenul stresului scenic* pune stăpânire pe întreg organismul uman, trebuie să pătrundem mai întâi în domeniul neuro-anatomiei, neurofiziologiei şi altor ştiinţe medicale adiacente, de exemplu psihiatria, neurologia şi neuro-chirurgia.

Cercetători renumiţi din cadrul ştiinţelor medicale susţin că o parte importantă din funcţiile creierului (aprox. 85%) sunt incerte sau necunoscute încă. Ne referim la partea *subconştientă,* unde experimentele medicale sunt foarte anevoioase şi rezultatele nu sunt edificatoare ; cât despre partea conştientă a creierului, aceste rezultate sunt cunoscute, iar o parte, cele care au legătură cu tema noastră, le vom expune în continuare.

Trevor Weston, doctor în medicină, membru al *Colegiului Regal* din Marea Britanie, ne ajută în incursiunea pe care dorim s-o întreprindem în domeniul neuro-anatomiei.

Creierul (sistemul nervos central - fig.3) şi *măduva spinării* (sistemul nervos vegetativ - fig. 4), formează unitatea centrală care prelucrează impulsurile primite de la sistemul nervos periferic. Întregul sistem nervos central necesită un aport substanţial de sânge, care furnizează oxigenul şi substanţele nutritive. El este protejat de un înveliş osos, craniul, care adăposteşte creierul şi coloana vertebrală, care adăposteşte măduva spinării, şi un al doilea înveliş, constituit din trei membrane fibroase, denumite meninge, care acoperă în întregime creierul şi măduva spinării.

Lichidul cefalorahidian este un fluid limpede, apos, care circulă în meninge, măduva spinării şi în ventriculii cerebrali. Măduva spinării este o coloană de ţesut nervos aproximativ cilindrică, în lungime de circa 40 cm, situată în canalul vertebral. Materia cenuşie are formă de H pe secţiune transversală şi este înconjurată de materia albă.

Creierul, în principiu, poate fi împărţit în trei regiuni distincte : posterior, mijlociu şi anterior. Fiecare din aceste regiuni este divizată în zone separate, care controlează funcţii distincte, toate interconectate.

Circulaţia cerebrală asigură oxigenul necesar metabolismului la o rată foarte intensă (40-50 ml/min., adică 1/6-1/8 din consumul total al organismului). Ea reprezintă 15% din debitul cardiac (deşi creierul reprezintă aproximativ 2% din greutatea corporală şi aproape 20% din consumul total de oxigen în repaus).

În cursul ultimilor ani, cunoştinţele din domeniul neurofiziologiei, în special, s-au îmbogăţit, cu toate acestea multe mecanisme nu pot fi încă pe deplin înţelese şi explicate. Din punct de vedere anatomic însă, situaţia este cu totul alta. Putem urmări în schema următoare structura internă a creierului, reprodusă după T. Weston. (vezi fig.5 – Anexe)

Trunchiul cerebral (fig. 6), care leagă creierul cu măduva spinării, cuprinde părţi din creierul posterior, tot creierul mijlociu şi o parte din cel anterior. Aici este locul de încrucişare al tuturor căilor aferente şi eferente, astfel încât partea stângă a corpului este controlată de partea dreaptă a creierului şi viceversa. Variatele structuri ale trunchiului cerebral - incluzându-le pe cele denumite bulb şi puntea, care fac parte din creierul posterior şi formaţia reticulată, care face parte din creierul mijlociu - au funcţii vitale. Ele controlează frecvenţa cardiacă, presiunea arterială, deglutiţia, respiraţia şi somnul. Centrul somn-veghe este localizat în trunchiul cerebral, care transmite mesaje cortexului cerebral, ce determină somnul sau veghea. Controlul gradului de conştienţă este una dintre cele mai importante funcţii ale creierului. Formaţia reticulată filtrează afluxul de informaţii transmis creierului la centrii adecvaţi, unde semnalele sunt preluate, stocate şi prelucrate. Dacă această capacitate scade sau este împiedicată, partea din creier denumită cortex cerebral devine inactivă şi persoana devine inconştientă.

Emisferele cerebrale, localizate în creierul anterior, reprezintă partea cea mai mare din creier (fig. 7). Ele sunt esenţiale pentru gândire, memorie conştientă şi procesele mentale superioare. Creierul mare este împărţit pe linia mediană în două jumătăţi, cunoscute sub numele de emisfere cerebrale. Ele sunt unite la bază printr-un fascicol

gros de fibre nervoase, denumite *corp calos*. Deşi fiecare emisferă reprezintă imaginea în oglindă a celeilalte, ele au funcţii complet diferite şi conlucrează prin intermediul corpului calos. În interiorul emisferelor cerebrale există o aglomerare de substanţă cenuşie denumită *ganglioni bazali* (fig.8). Aceste celule formează un sistem complex de control, care coordonează activitatea musculară, ceea ce permite efectuarea diferitelor tipuri de mişcări, liber şi inconştient.

După părerea unor cercetători cele două emisfere cerebrale au fiecare aceeaşi configuraţie şi aceeaşi structură internă, părerea nefiind unanim acceptată. Deoarece fiecare dintre ele controlează jumătatea controlaterală (opusă) a corpului, multă vreme au fost considerate egale şi din punct de vedere funcţional, păstrându-şi posibilitatea de a colabora între ele prin comisurile interemisferice (corp calos). Controlând limbajul, emisferul stâng a primit numele de *emisfer dominant*. Noţiunea părea a avea numai o semnificaţie funcţională, deoarece anatomic cele două emisfere păreau perfect simetrice. De abia în 1968, H. Geschwindt şi W. Levitsky au avut ideea de a le măsura dimensiunile. Rezultatele au fost concludente, emisferul stâng este mai mare. Studii efectuate azi de un grup de cercetători români cu cele mai moderne tehnici, nu numai că au confirmat rezultatele dar au şi demonstrat că ele se pot evidenţia pe creierul fetal : "Aceste date demonstrează că există o asimetrie anatomică între cele două emisfere. Prin urmare, în majoritatea cazurilor, emisferul dominant este cel stâng, iar emisferul drept este mai sensibil la muzică şi se pare că dirijează interpretarea la instrumentele muzicale. Deşi fiecare emisfer este abilitat cu funcţii independente, funcţia cerebrală este integrată în ansamblul ei, iar în acest proces rolul comisurilor interemisferice este esenţial."[70] În continuare să urmărim schema :

---

[70] Petrovanu, I - Păduraru, D. - Zamfir, M. - Stan, C. , *Emisferele cerebrale. Sisteme informaţionale,* Ed. Intact, Bucureşti, 1999, pag. 40.

Emisfer stâng
-monopol pentru limbaj -calcul matematic -procese raţionale -funcţie analitică -memorie declarativă -legătură directă cu conştiinţa



Emisfer drept
-date nonverbale şi intuitive -percepţii spaţiale tridimensionale - muzica -partea nesintactică a vorbirii: intonaţie,intensitate -memorie reflexivă -legătură incertă cu conştiinţa

Această schemă aparţine autorilor citatului anterior şi clarifică rolul celor două emisfere cerebrale. Să urmărim alte formaţiuni nervoase importante în funcţionarea mecanismului stresului.

Hipotalamusul se află la baza creierului, sub cele două emisfere cerebrale. El este situat imediat sub o altă structură importantă a creierului anterior, talamusul, care funcţionează ca un releu telefonic între măduva spinării şi emisferele cerebrale. El este o colecţie de centri nervoşi specializaţi, conectaţi cu alte zone importante din creier şi cu glanda hipofiză. Este strâns legat cu sistemul hormonal endocrin şi cu sistemul limbic, are conexiuni cu arii ce controlează simţuri, comportamentul şi memoria, *emoţiile şi stresul*, după cum reiese din tabel (Anexe – planşa II).

Cortexul cerebral (vezi fig. 5), este un strat gros de aproximativ 3 mm de materie cenuşie cu aspect cutat, reprezentând suprafaţa exterioară a creierului. Depliată, ar acoperi o suprafaţă de 30 de ori mai mare. Între pliuri există câteva şanţuri adânci, care împart fiecare din cele două emisfere ale cortexului în patru zone numite lobi. *Lobul temporal* serveşte pentru auz şi miros, *lobul parietal*

pentru pipăit şi gust, *lobul occipital* pentru văz, iar cel *frontal* pentru mişcare, vorbire şi gândirea superioară (vezi fig. 9). De aceea, "…cortexul cerebral este locul unde informaţiile primite de la cele cinci simţuri sunt analizate şi prelucrate. Pe cele două emisfere cerebrale se află localizate ariile corticale primare şi cele de asociaţie (vezi fig. 9 şi 10)."[71]

Ariile corticale de asociaţie au un rol important în *mecanismul stresului*, al declanşării stării de alarmă şi al autocontrolului organismului în asemenea situaţii. Iată părerea a patru specialişti români în domeniu :

"Ele cuprind aprox. 2/3 din întinderea cortexului cerebral. Flechsig le-a numit aşa, considerând că ele asociază ariile senzoriale cu cele motorii. S-a observat că ele sunt întinse şi de aici s-a născut ipoteza că sunt suportul anatomic al celor mai înalte funcţii cerebrale cum sunt : gândirea, limbajul, învăţarea, memoria, *emoţiile şi stresul* (s.n.). Studii moderne au confirmat aceste supoziţii. Ele sunt fundamentate de studiul simptomelor din clinica leziunilor corticale, a intervenţiilor neurochirurgicale şi a experienţelor pe primate. Principalele arii de asociaţie sunt (vezi fig. 9 - Anexe):

1) ale lobului prefrontal
2) ale cortexului medio-orbito-frontal
3) ale lobului temporal
4) ale lobului parieto-temporo-occipital

1) Se extind spre polul frontal al emisferului cerebral şi corespund ariilor 9-12 ale lui Brodmann (vezi fig. 9). Ele sunt implicate în planificarea *mişcărilor voluntare şi a memoriei de scurtă durată*.

2) Stimularea electrică a cortexului în aceste arii 4-8, (fig 9) produce reacţii vegetative caracteristice stării de veghe, *emoţii sau stres* :

creşterea tensiunii arteriale, inhibiţia peristaltismului intestinal, creşterea cortizolului plasmatic. Lezarea cortexului la cimpanzeu este urmată de depresia

[71] Petrovanu,I.-Păduraru,D-Zamfir,M.-Stan,C. , *op. cit*.,pag. 29-32.

reactivităţii emoţionale. Scade reactivitatea la durere, în special a componentei sale psiho-afective.

3) Aceste arii 38-42, (fig. 9) sunt implicate în *funcţia de memorizare* şi în *comportamentul afectiv-emoţional*. Acest comportament a fost studiat de D. Bear în 1979, în urma observaţiilor efectuate pe bolnavii diagnosticaţi cu epilepsie temporală, ceea ce a demonstrat predispoziţia structurii pentru dezordinile emoţionale. Se notează, de asemenea, o *hiperemotivitate* în epilepsia temporală dreaptă, în cea stângă se întâlneşte frecvent o supraevaluare ideatică. Aceste date demonstrează că în viaţa afectiv-emoţională există o contribuţie diferită a celor două emisfere cerebrale.

4) Ariile 1-7, 17-37, (fig. 9) sunt plasate în zona de răspântie dintre lobii parietal, temporal şi occipital şi sunt arii cu *înalte funcţii integrative*, diferenţiate în raport cu dominanţa emisferică."[72]

Doctorul A. Atanasiu aduce argumente convingătoare în favoarea temei noastre, axându-şi cercetarea înspre domeniul muzical :

"Suprastructura etajată de integrare a muzicii este în special *lobul temporal*. De la lucrările lui Henschen, în 1920, se admite existenţa unui *centru muzical,* situat la vârful temporal şi corespunzând ariei 38 a lui Brodmann (sau ariei T.9 a lui von Economo). Această arie acoperă polul temporal şi constituie partea anterioară a T.1-T.3, este limitată îndărăt de ariile 20, 21 şi 22 ale lui Brodmann. Acest *centru muzical* are o reprezentare corticală bilaterală. De asemenea, se pare că lobul temporal joacă un rol important în ceea ce se numeşte *simţul muzical.* Importanţa lobului temporal mai poate fi dovedită şi cu argumente patologice prin studiul clinic şi electroencefalografic, epilepsia temporală se mai numeşte şi epilepsie muzicală.

După acad. B. Krol, pierderea capacităţii de a executa o compoziţie muzicală e legată de lezarea *lobului frontal drept*. În aceste leziuni se observă adesea şi deficite de

---

[72] *Ibidem,* pag. 40.

expresie muzicală. Amuzia senzorială,[73] de exemplu, indică o leziune a *lobului temporal drept*. Afecţiunile acestei regiuni provoacă adeseori halucinaţii muzicale. Acordând un rol important *emisferului drept* pentru muzicienii instrumentişti şi în special pentru cei care cântă la instrumente cu coarde (deoarece mâna lor stângă execută munca cea mai grea), Krol enunţă părerea că lobii cerebrali din partea dreaptă au un rol în partea afectivă în interpretarea muzicală."[74]

A. C. Guyton, cercetător la *Philadelphia University*, este de părere că :

"Urechea dreaptă pare să aibă un acces mai bun la emisfera stângă şi invers, limbajul fiind mai bine perceput cu urechea dreaptă, atunci când se prezintă bilateral, iar sunetele neverbale (muzica) sunt percepute mai bine cu urechea stângă."[75]

Profesorul universitar dr. Gh. Badiu precizează :

"S-a demonstrat că timpul de percepţie pentru două sunete succesive este de 1/100 s, iar cel de apreciere a intensităţii este de 2/10 s, *ariile de asociaţie* jucând un rol determinant în acest proces."[76]

Cercetări interesante a întreprins profesorul Th. Alajouanine cu privire la boala compozitorului Maurice Ravel, care în 1932, în timp ce înota, nu a mai ştiut să-şi coordoneze mişcările pentru a reveni singur pe plajă.

"Suferea de o afazie[77] Wernicke de intensitate medie, leziunea fiind posterioară, cu dilataţie ventriculară, ca în atrofiile cerebrale. Orice tentativă de creaţie artistică i-a fost imposibilă din acel moment, dar putea să înţeleagă mesajul muzical, să asiste la concerte şi să emită critici,

---

[73] Pierderea capacităţii de a recunoaşte diferite elemente ale textului muzical-melodie, ritm, timbru - ca şi a capacităţii de a percepe o piesă muzicală ca un tot unitar.

[74] Atanasiu, A , *op. cit.*, pag. 33.

[75] Guyton, A. C. , *Structure and function of the nervous system*, Ed. Saunders, Philadelphia, 1986, pag. 211.

[76] Badiu, Gh.-Papari, A. , *Controlul nervos al funcţiilor organismului,* Ed. Andrei Şaguna, Constanţa, 1995, pag. 210.

[77] Tulburare de limbaj în urma afectării ariei senzoriale Wernicke.

deoarece sensibilitatea, judecata şi gustul său artistic par să nu fi fost modificate. Lectura muzicală, execuţia pianistică, utilizarea semnelor limbajului muzical erau mult mai perturbate decât expresia muzicală."[78]

Actualmente putem observa o tendinţă de a prezenta specializarea emisferică printr-o dublă ecuaţie : emisferul stâng = limbaj, emisferul drept = muzică, totuşi cercetări recente au pus accentul pe asimetria emisferică în raport cu diverşi parametri muzicali de bază : ritm, durată, înălţime etc.

Astfel, H. Gardner susţine că :

"Ritmul este o funcţiune a emisferului stâng, în timp ce acordurile ţin de emisferul drept, care deţine şi funcţiile care controlează creativitatea. Totuşi acest emisfer nu este în mod necesar mai creator decât cel stâng şi nu deţine singur acest rol, fapt dovedit de cazurile de artişti atinşi de leziuni pe acest emisfer. Cel mult se poate spune că cele două emisfere intervin în creativitate artistică, completându-se pe plan funcţional. *Comportamentul afectiv-emoţional depinde însă de emisferul drept*."[79]

Urmărind zonele, mai precis *ariile corticale* răspunzătoare de *emoţii*, *trac şi stres scenic*, dorim să cităm concluziile la care au ajuns unii cercetători privind lezarea acestor zone, astfel :

"Lezarea segmentului anterior al *lobului prefrontal* (ariile 9-12) duce la tulburări intelectuale, afective, de comportament şi vegetative.Lezarea lobului parietal (ariile 1-7) duce la incapacitatea de recunoaştere a unor obiecte.*Lobul temporal* este implicat în funcţii importante, cum ar fi percepţia auditivă şi recunoaşterea sunetelor (ariile 22, 41, 42), în comportamentul de apărare, afectiv-emoţional prin componenta sa limbică, iar la nivel cortical determină creşterea presiunii arteriale (aria 38).Lobul

[78] Alajouanine, Th. , *L`aphasie et le langage patologique,* Ed. Bailliere, Paris, 1968, pag. 421.
[79] Gardner, H. , *The shattered mind,* Ed. Vintage Book, New York, 1994, pag. 189.

occipital este specializat în recepţia sensibilităţii vizuale (ariile 17-19)."[80]

După o succintă incursiune în domeniul neuroanatomiei, să parcurgem sumar câteva mecanisme neurofiziologice, care stau la baza producerii emoţiilor şi tracului scenic. Astfel vom trece în revistă, cu ajutorul specialiştilor în domeniu, principalele funcţii cerebrale complexe care sunt implicate în *mecanismul stresului* (s.n.), în general, iar în cel scenic în mod particular :

- starea de veghe (mecanismul somn-veghe)
- atenţia
- memoria
- gândirea
- afectivitatea

Din punct de vedere structural, sistemul nervos este constituit dintr-o imensă reţea neuronală ($3x10^{10}$ neuroni), alcătuind axul cerebro-spinal, după cum arată neurologul Gh. Badiu :

"În condiţiile în care asupra organismului acţionează în permanenţă o multitudine de *factori perturbanţi* (stimuli stresori), din mediul extern sau intern (în fiecare secundă primim un flux informaţional de 10^{11} biţi, din care numai 10^{7} biţi reuşesc să ajungă în sistemul nervos), procesele de reglare nervoasă trebuie să determine modalitatea optimă a utilizării energiei. Organismul uman primeşte 83% din aceste informaţii prin intermediul văzului, 11% prin auz, 3,5% prin miros, 1,5% prin simţul tactil şi 1% prin gust. Pentru a putea recepţiona această avalanşă informaţională, segmentul receptor al analizatorilor sesizează variaţii extrem de mici de energie specifică (de ex. urechea 10^{-11} ergi). Informaţiile ajung la sistemul nervos central, care elaborează şi controlează funcţiile organismului pe cale neuro-humorală. *Somnul* este cel mai eficient mijloc de protecţie *antiinformaţională* a organismului, starea de insomnie dintr-o singură noapte putând produce intrarea a 460.000 biţi în sfera conştienţei. *Sensibilitatea auditivă* (auzul), rivalizează văzul în ceea ce priveşte culegerea

[80] Petrovanu, I.-Păduraru, D.-Zamfir, M.-Stan, C , *op. cit.*, pag. 40-46.

informaţiilor complexe din mediul înconjurător. Stimulul auditiv este reprezentat de vibraţiile sonore cu frecvenţe cuprinse între 16-20.000 de herţi, urechea reprezentând cel mai specializat mecanoreceptor cunoscut în natură. Vibraţiile alternative, compresând şi rarefiind periodic particulele mediului elastic necesar transmiterii lor, se propagă cu o viteză ce depinde de natura mediului în care are loc propagarea (în aer cu aprox. 344 m/s, iar în apă cu până la 1400-1500 m/s)."[81]

Vom urmări în continuare funcţiile cerebrale complexe, pentru a putea înţelege mai bine căile de transmitere şi reacţiile la nivelul sistemului nervos central în cazul situaţiilor emoţionale deosebite, pe cele ale *stresului scenic* în cazul tinerilor interpreţi muzicieni. Aflăm din aceeaşi sursă, adică tratatul de neurofiziologie al dr. Badiu, noţiuni necesare demersului nostru.

Funcţiile cerebrale complexe sunt rezultatul activităţii globale a *sistemului nervos*, în general, şi al *cortexului,* în special. Aceste procese cerebrale complexe sunt incluse în ceea ce se numeşte activitate nervoasă superioară (ANS). Prin ANS se înţelege activitatea emisferelor cerebrale şi a formaţiunilor subcorticale subiacente, în vederea elaborării reacţiilor conştiente comportamentale, afective sau ideative adecvate, prin care se asigură interacţiunea organismului cu mediul ambiant. Suportul structural este asigurat de *scoarţa cerebrală cât şi de formaţiunile subcorticale* care intervin în funcţiile complexe, pe baza unei interacţiuni reverberante cu scoarţa, care deţine totuşi rolul determinant. Creierul este organul reglator principal al funcţiilor vitale, al proceselor metabolice şi psihice complexe, al relaţionării organismului cu mediul extern, în vederea realizării comportamentelor adaptative interne. Activitatea cerebrală complexă umană se poate considera rezultatul a trei componente, intim legate între ele :

- *cognitivă* (gândirea, atenţia, orientarea, memoria)
- *afectivă* (afecte, emoţii, sentimente, pasiuni)

---

[81] Badiu, G-Papari, A. , *op. cit.*, pag. 194.

- *voliţională* (voinţă, motivaţie, ideal, exprimate prin limbaj)

"Aceste procese cerebrale complexe au ca bază explicativă *teoria holistică*, potrivit căreia este necesară participarea, atât a întregului sistem nervos, cât şi a structurilor cortico-subcorticale, ale căror mecanisme neurofiziologice sunt incomplet elucidate sau cu multe date contradictorii, fiind mai uşor să afirmi ceea ce nu este, decât să defineşti exact funcţia cerebrală respectivă "– constată dr. Badiu.[82]

Întrucât nu suntem interesaţi de fiziologia tuturor proceselor cerebrale complexe, ne vom rezuma a expune doar pe acelea care considerăm a juca un rol în fenomenul *stresului scenic*, de care sunt afectaţi majoritatea tinerilor muzicieni interpreţi, ca şi artiştii cu activitate scenică susţinută, în general.

Starea de veghe (vigilă) reprezintă fundalul pe care se desfăşoară întreaga activitate nervoasă superioară a fiinţei umane, cunoscută în prezent. Ea este greu de separat de conştienţă, ambele presupunând starea organismului "…de a-şi da seama de mediu şi de sine însuşi", după cum afirmă J. Malmejac[83]. Fiziologul francez G. Morin afirmă că "…starea vigilă este caracterizată printr-o mare capacitate de recepţie, analiză şi sinteză a informaţiilor culese din mediul intern şi extern, pe fondul unei reflexivităţi crescute şi al unui comportament voliţional, nuanţat afectiv."[84]

Profesorul neurofiziolog Badiu arată că "….rezultatele experimentale şi clinice au dovedit că la starea vigilă conştientă participă cu roluri fundamentale nu numai structurile corticale, ci şi anumite structuri subcorticale printre care : *formaţia reticulată* ce acţionează ca un filtru, *sistemul activator ascendent* prin componentele endocrine exercitate prin axul talamo-

[82] *Ibidem*, pag. 335.

[83] Malmejac, J. , *Elements of physiology,* Ed. Flammarion, Paris, 1976, pag. 98.

[84] Morin, G. , *Phisiologie du systeme nerveux central,* Ed. Masson, Paris, 1974, pag. 121.

hipofizar sau medulo-suprarenalian în care epinefrina şi norepinefrina[85] determină o stare de *alertă corticală (în emoţii sau stres*), sau *acţiune corticală* directă. O ipoteză care ar putea explica rolul excitaţiilor sosite la scoarţă ar fi aceea potrivit căreia orice excitaţie (senzorială sau senzitivă) provoacă fenomenul de blocare corticală, adică dispariţia undelor α (ritm de repaus) şi apariţia pe EEG a undelor β. Scoarţa cerebrală, în special *sistemul limbic, hipocampul şi corpul amigdaloid* contribuie la menţinerea stării vigile şi atenţie spre ceva anume."[86]

Dacă starea vigilă sau conştientă are un rol hotărâtor în mecanismul *stresului*, în afara ei acesta fiind de neconceput, să abordăm rolul *atenţiei* în urmărirea aceluiaş scop. Cităm în acest sens părerea fiziologului german R. Hassler :

"Atenţia se referă la o stare de veghe, în care informaţia senzorială este selectiv percepută, realizând orientarea şi concentrarea activităţii mintale asupra unor stimuli informaţionali. "[87]

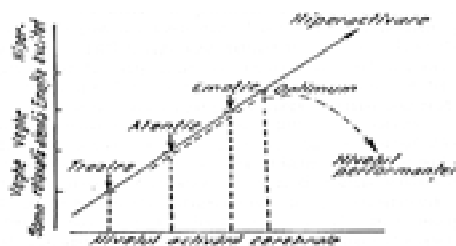
Caracteristicile principale ale atenţiei sunt :

- selectivitatea
- mobilitatea sau flexibilitatea
- direcţionarea
- concentrarea
- distribuţia
- intensitatea
- stabilitatea sau durabilitatea

Următoarea schemă ne arată cum creşterea activării cerebrale produce efecte favorabile asupra performanţei artistice până la un anumit nivel, după care hiperactivarea tulbură comportamentul şi scade eficienţa.

---

[85] Hormoni ai glandei medulo-suprarenale.
[86] Badiu, G.- Papari, A. , *op. cit.* ,pag. 346.
[87] *apud* Badiu, Gh., *op. cit.,* pag. 728.



(după Gh. Badiu)

Cunoştinţele actuale asupra mecanismelor neurofiziologice ale atenţiei sunt încă departe de a fi elucidate, tocmai datorită faptului că ea interferă cu majoritatea proceselor cerebrale complexe. Sursele atenţiei sunt multiple; printre principalele elemente se numără : varietatea stimulilor, motivaţia, interesul şi recompensa.

Profesorul Badiu ne spune că "...*memoria*, ca funcţie cerebrală complexă, este strâns legată de *procesul învăţării*, în care se obţin noi cunoştinţe sau deprinderi şi care nu utilizează capacitatea integrală a sistemului nervos în decursul unei vieţi. Memoria posedă mecanisme de întipărire, stocare şi evocare a materialului selectat din afluxul informaţional recepţionat. Selectarea şi stocarea informaţiilor depinde de semnificaţia acestora şi de capacitatea de stocare a creierului, care a fost evaluată teoretic la 3 x 10^8 biţi/s, dar practic este nelimitată, deoarece din totalul fluxului informaţional, numai o mică parte ajunge la creier (50 biţi/s). Deşi memoria presupune o activitate amplă ce cuprinde global cortexul, neputându-se încă face o strictă localizare, totuşi anumite zone par a fi mai mult implicate decât altele în acest proces."[88]

Să ne gândim la tânărul interpret muzician, care nu-şi aduce aminte anumite pasaje pe care le are de executat în public, pe scenă, acele *goluri de memorie* (lapsus) foarte stânjenitoare şi generatoare de *stres scenic negativ*; astfel vom realiza importanţa deosebită a memoriei la muzicieni.

---

[88] Badiu, G.-Papari,A. , *op. cit.*, pag. 414.

Profesorul Badiu ne arată în continuare că …"lobii temporali (cu ariile 20-22, 37-38, 41-42) s-au dovedit a fi cei mai mari depozitari de informaţii. Regiunea hipocampică pare a fi necesară mai ales în stocarea informaţiei recente. Lezarea regiunilor parietale a fost de asemenea însoţită de tulburări ale memoriei. S-a dovedit de asemenea că emisferul dominant este implicat în memoria verbală, iar emisferul drept în cea spaţială şi muzicală. Unii cercetători sugerează că hipocampul şi corpul amigdaloid ar participa la memorie prin intermediul formaţiunii reticulare. Pe baza datelor clinice şi experimentale s-a propus existenţa unui circuit cortico-subcortical (cunoscut sub numele de *circuitul Papez*-1937-), cu rol important în memorizare dar şi în viaţa emoţională. Sistemul limbic, răspunzător de mecanismul *stresului,* s-a dovedit indispensabil în procesul memorizării, legătura dintre memorie şi participarea afectiv-emoţională reieşind din date care atestă influenţa motivaţiei asupra procesului de memorizare (informaţiile cu suport afectiv se reţin mai uşor decât altele)."[89]

Limbajul nonverbal, cum ar fi râsul sau surâsul, cuprinde procese involuntare şi conştiente, cu răsunet tonic asupra întregului organism ; modifică la parametrii optimi constantele biologice, prin control cortical determină o descărcare de hormoni necesari funcţionării optime a tuturor aparatelor şi sistemelor, curmă teama, melancolia, creează condiţii de refacere a organismului la *stările de stres*.

Gândirea reprezintă trăsătura cea mai distinctă şi complexă a omului, care trece de la un fenomen subiectiv la unul obiectiv prin activitatea intelectuală sau logică; definirea ei din punct de vedere neurofiziologic rămâne încă dificilă. Gândirea operează prin noţiuni (extrase prin abstractizare), judecăţi de valoare (pe baza raţionamentelor) şi are la bază procesele de analiză, comparaţie şi sinteză. Gândirea se manifestă cu precădere în activităţile creatoare,

---

[89] *Ibidem*, pag. 415.

de tip decizional, şi în efectuarea unor răspunsuri pe baze reflexe şi stereotipe la anumite situaţii date.

Neurofiziologia nu poate aduce contribuţii deosebite la înţelegerea gândirii, proces cerebral complex ce acţionează prin intermediul noţiunilor simple sau grupate în asocieri logice, ceea ce complică şi mai mult cunoaşterea mecanismelor fiziologice. Gândirea nu poate fi explicată ca o emanaţie sau produs al unui anumit centru, precis delimitat, ci ea este un proces global, rezultatul unei sinteze complexe a tuturor proceselor şi activităţilor cerebrale.

Doctorul psihiatru Papari afirmă că "…deşi nesatisfăcătoare ca explicaţie, neurofiziologia a descris unele mecanisme general-valabile. Astfel, în cursul gândirii dispar undele α de pe EEG, ceea ce denotă accelerarea sau intrarea unor circuite noi faţă de starea de repaus. Gândirea este componenta principală a creativităţii în ştiinţă şi artă."[90]

Nu putem să ne imaginăm un muzician interpret lipsit de această funcţie complexă cerebrală - gândirea - ,după cum nu credem că muzicianul poate interpreta o piesă muzicală, fiind lipsit de afectivitate, a doua componentă de bază a funcţiilor cerebrale.

Afectivitatea, această simfonie subiectivă a vieţii interioare şi a personalităţii, se realizează prin : dispoziţii, emoţii, sentimente, afecte şi pasiuni. Comportamentul afectiv-emoţional este dominat de un puternic suport motivaţional, care îl orientează pe om spre satisfacerea dorinţelor spirituale.

Trăirile afectiv-emoţionale nu se rezumă doar la manifestări psihice, ci se răsfrâng şi asupra funcţiilor somatice şi chiar a organelor interne, prin intermediul sistemului nervos vegetativ, talamusului, hipotalamusului, sistemului limbic şi cortexului cerebral, ultimul imprimând caracterul conştient şi condiţionat al acestor trăiri. Datorită interdependenţei strânse între aceste trăiri şi mecanisme somatice, se acordă *emoţiilor* un rol din ce în ce mai mare în unele boli psiho-somatice.

---

[90] *Ibidem*, pag. 469.

Iată părerea doctorului Papari :

"Studiile experimentale şi clinice au permis demonstrarea implicării anumitor structuri nervoase corticale şi subcorticale în diferitele stări afective, care alcătuiesc *creierul emoţional*, visceral, şi mai corect, sistemul limbic."[91]

Fiziologul francez G. Morin afirmă că "... sistemul limbic şi în special nucleul amigdalian reglează comportarea general-afectivă a individului, influenţând simultan manifestările somato-motorii şi vegetative, care le condiţionează. Stimularea nucleului amigdalian provoacă individului o stare de *frică* puternică, uneori chiar furie."[92]

Neocortexul constituie zona integrativă superioară, care controlează şi subordonează întregul *comportament afectivo-emoţional*. Un rol deosebit revine cortexului prefrontal şi temporal, care intervin în procesele emoţionale şi în modificările vegetative ce le acompaniază.

Cele două emisfere cerebrale par să controleze diferenţiat procesele afectiv-emoţionale, cea dreaptă fiind prevalentă pentru tristeţe şi frică, dar şi pentru tonul emotiv în vorbire. Cortexul participă direct *în emoţii* şi mai ales în sentimente. În timpul *stărilor emoţionale* s-au înregistrat modificări ale biocurenţilor cerebrali corticali, ceea ce constituie altă dovadă a participării cortexului la viaţa afectivă. Stimularea hipocampului determină o serie de modificări respiratorii şi cardiovasculare, precum şi mişcări ale feţei, membrelor şi trunchiului.

Profesorul Badiu susţine că "...hipotalamusul exercită o puternică funcţie moderatoare asupra comportării emotive individuale, distrugerea sa determinând o *hiperemotivitate*. Rolul său reiese şi din legăturile cu sistemul nervos vegetativ, prin intermediul căruia se realizează modificările caracteristice stărilor emoţionale."[93]

În ceea ce priveşte funcţia parasimpaticului în emoţii, cunoştinţele sunt mai sărace, participarea sa probabilă fiind

---

91 *Ibidem*, pag. 428.
92 Morin, G. , *op. cit.* , pag. 60.
93 Badiu, G. -Papari, A. , *op. cit.*, pag. 431.

reacţiile inhibitorii. Hipotalamusul îşi exercită influenţele prin căile vegetative descendente, în porţiunile laterale ale formaţiunii reticulate, unele zone mezencefalice, precum şi prin controlarea eliberării catecolaminelor de către medulosuprarenală şi care sunt responsabile de o serie de modificări fiziologice ce însoţesc stările emoţionale (tahicardie, hipertensiune, creşterea consumului de oxigen, etc.). Hipotalamusul, fiind cel mai important centru subcortical implicat în controlul sistemului nervos vegetativ, poate fi considerat şi un *centru al expresiei emoţionale.*

Dintre procesele afective, cel mai bine sunt cunoscute *emoţiile,* care pe lângă manifestările subiective, prezintă importante modificări funcţionale descrise anterior. Ipoteza *creierului emoţional*[94] se bazează pe dovezile ce atestă că sistemul limbic, hipotalamusul şi talamusul se află în vârful controlului funcţiilor vegetative, care la rândul lor se află sub controlul cortexului cerebral. Să urmărim zona punctată din fig. 11, (Anexe) pentru a ne da seama de participarea unor structuri importante în controlul comportamentului emotive.

După unii autori [95] "… *emoţia* ia naştere în hipocamp, apoi e transferată spre capacitatea integrativă a cortexului, exercitându-şi în final acţiunea asupra sistemului hipocamp-hipotalamic."

Indiferent de teoriile care încearcă explicarea mecanismului neurofiziologic al stărilor afective, excitaţiile mediului intern sau extern produc trei categorii de manifestări comportamentale :

a) pozitive (stenice), de ex. bucurie, plăcere, etc.
b) negative (astenice), de ex. *trac scenic, stres, frică,* etc.
c) indiferente

Am depăşi cadrul cercetărilor pe această temă dacă ar trebui să enumerăm multiplele funcţii ale tuturor

---

[94] Nestianu, V.-Grighel, E. , *Cercetări electrografice recente în fiziologia scoarţei cerebrale,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1959, vol. I, pag. 133.
[95] Morin, G. , *op. cit.,* pag. 154.

formaţiunilor cerebrale. Vera Birkenbihl restrânge această arie astfel :

"Vom contura însă sumar funcţiile *sistemului limbic*, deoarece această formaţiune cerebrală *are o importanţă covârşitoare în mecanismul stresului*. Sistemul limbic răspunde de :

- conservarea individului şi a speciei
- coloritul afectiv
- comportamentul de agresiune-sau-retragere în caz de pericol
- memorie

El reprezintă legătura dintre paleo şi neocortex, acţionează asupra amândurora şi poate transmite excitaţii de la unul la celălalt prin talamus. Are legături şi cu regiunea hipotalamusului, cu ganglionii trunchiului cerebral şi cu formaţiunea reticulară. Veghează ca un *timonier* asupra proceselor următoare :

Formaţiunea reticulată : centrul respirator, regulatorul cardiac, centrul vasomotor, comportamentul vegetativ-afectiv, stimul de trezire al cortexului.

Talamus : senzaţii de presiune şi durere, sensibilitatea profundă, percepţia temperaturii, decodarea semnelor, conexiunea cu cortexul.

Hipotalamus : economia apei din organism, căldura corporală, circulaţia sanguină, nutriţia. El reprezintă centrul de comandă suprem al sistemului nervos vegetativ : simpaticul şi parasimpaticul. Parasimpaticul supraveghează odihna, digestia şi alte procese autonome, în timp ce simpaticul se activează îndată ce survine o << alarmă >> şi blochează instantaneu toate funcţiile parasimpaticului până la trecerea primejdiei."[96]

Orice *gând, idee sau reprezentare* este prelucrată la nivel biologic la fel cu o percepţie senzorială, deci *poate fi un stimul stresor*. Să ne imaginăm un tânăr interpret, care înaintea debutului scenic (situaţie inedită pentru el, adică un posibil *stimul* de stres) se gândeşte (*cauză)* că publicul ar putea fi ostil (*premisă* a factorului de stres psihologic) şi

---

[96] Birkenbihl, V. , *op. cit.*, pag. 153.

resimte imediat pe plan fiziologic *(efect)* modificări importante (accelerarea respiraţiei, a pulsului etc.).

"Prin urmare, o idee este resimţită ca fiind plăcută sau neplăcută, când excitaţiile electrice declanşate trec prin zonele controlate de sistemul limbic " – constată V. Birkenbihl. [97]

Să cităm în continuare dintr-o lucrare a biochimistului şi endocrinologului F. Vester :

"Percepţia excitaţiei de *dis-stres* acţionează prin anumite trasee cerebrale asupra *sistemului neurovegetativ, mai cu seamă asupra nervului simpatic şi a glandei hipofize*. Hipofiza secretă un hormon (ACTH), adică hormonul adreno-cortico-tropes, care ajunge tot pe cale sanguină în glandele suprarenale şi produce acolo, din aria medulară şi din scoarţă, revărsarea hormonilor corticoizi, de exemplu *hidrocortizonul*. La scurt timp, aceşti hormoni se răspândesc în tot corpul, unde produc cele mai diverse efecte : bătăile inimii sunt accelerate, pulsul se înteţeşte, muşchii sunt irigaţi mai intens, se mobilizează rezervele de lipide şi glucide, creşte rapiditatea reacţiilor musculare, coagularea sângelui se măreşte."[98]

Doctorul neurolog Gh. Badiu explică :

"Centrii vegetativi de comandă se împart în parasimpatici şi simpatici. Sistemul parasimpatic are centrii situaţi la nivelul trunchiului cerebral şi al măduvei sacrate, cel simpatic în măduva dorso-lombară. Formaţiunea reticulată reprezintă un centru important de integrare şi coordonare. Hipotalamusul are o deosebită importanţă în integrarea şi reglarea funcţiilor vegetative, ce nu cântăreşte la om mai mult de patru grame. Stimularea sa produce modificări legate de *starea de urgenţă* (stres) : tahicardie, hipertensiune arterială, hiperglicemie, inhibiţia motilităţii şi secreţiei gastro-intestinale, etc. Prin conexiunile importante cu formaţiunea reticulată, talamusul şi sistemul limbic

---

[97] *Ibidem*, pag. 36.
[98] Vester, F. , *Phänomen Stress,* Ed. V.A.K., Stuttgart, 1976, pag.49.

intervin în reglarea manifestărilor ce însoţesc stările afectiv-emoţionale."[99]

Investigând în profunzime şi detaliu efectele şi localizarea anatomică a traseelor stimulilor stresori, îl vom cita pe neurofiziologul englez H.J. Campbell :

"*Ariile cerebrale* de mult cunoscute de anatomişti, *numite zone de plăcere sau neplăcere* şi reprezentând părţi din hipotalamus şi talamus sunt următoarele : regiunea septală, aria preoptică şi *nucleus amygdalae*. De atunci s-au descoperit şi alte porţiuni ale creierului, cu aceleaşi funcţii, când sunt stimulate, dar e posibil ca aceste arii să nu reprezinte decât staţii pe traseele ce duc acolo."[100]

Conform cercetărilor întreprinse de doctorul A. Atanasiu "…printre *structurile nervoase subcorticale*, capabile de a realiza modulaţii *ale excitaţiei emoţiilor şi stresului*, *formaţia reticulară* este una din cele mai importante. Se ştie deja că fibrele acustice au relaţii cu substanţa reticulată şi hipotalamusul. Aici ajung fibre din toate căile senzitive şi senzoriale centrale. Din această regiune iau naştere o serie întreagă de reflexe endocrine, hipofizare şi epifizare, precum şi reflexe cu traiect mai scurt sau mai lung, în urma *conexiunilor dintre hipotalamus cu centrii din bulb şi măduvă, simpatic şi parasimpatic*. În afară de conexiuni la nivelul căii aferente auditive şi cea vegetativă, la nivelul substanţei reticulate a bulbului, se demonstrează că reflexele vegetative pot modifica starea funcţională a ţesuturilor şi organelor. Excitaţii pornite de la acest nivel pot influenţa terminaţiile senzitive ale acestor organe, pot influenţa scoarţa senzitivă respectivă, în acelaşi timp în care analizatorul auditiv percepe muzica."[101]

Cortexul cerebral integrează la cel mai înalt şi precis nivel modificările viscerale cu cele somatice. Numeroase cercetări şi observaţii sugerează existenţa unei reprezentări vegetative la nivel cortical şi în special la nivelul lobului

---

[99] Badiu, G.-Papari, A. , *op. cit.*, pag.484.
[100] *apud* Badiu, G. , *op. cit.*, pag. 234.
[101] Atanasiu, A. , *op. cit.*, pag. 32.

frontal. S-a demonstrat influenţa sa asupra termoreglării, activităţii cardio-vasculare, sudoraţiei, salivaţiei, motilităţii şi secreţiei gastrice.

Doctorul psihiatru A. Papari susţine că "…se poate remarca în general, că aria proiecţiilor vegetative corticale se situează în vecinătatea ariilor care reglează şi funcţiile somatice corespunzătoare, în acest fel reuşindu-se să se integreze şi coordoneze într-un tot unitar, armonios, răspunsurile vieţii de relaţie cu cele vegetative (de ex., secreţia sudoripară creşte la nivelul palmelor atunci când se atinge un obiect sau în *stările de anxietate şi emoţionale*), să participe la elaborarea unor programe complexe."[102]

Interrelaţiile dintre sistemul nervos şi cel imunitar, intuite la sfârşitul secolului XIX, dar apoi ignorate, au fost reactualizate şi reconfirmate de o serie de observaţii epidemiologice.

Fiziopatologul D. E. Alpern constată că "…*stresurile* diminuă limfogeneza şi formarea imunoglobulinelor, depresia în aceste cazuri clinice se însoţeşte şi de o scădere a capacităţii imunitare sau a bolilor alergice. În cadrul sistemului neuro-endocrin, un rol deosebit revine hipotalamusului, glandelor endocrine şi receptorilor sistemului imunitar. Dacă interacţiunea glucocorticoizi (ACTH) – sistem imunitar este cea mai veche şi cunoscută, recent encefalinele şi endorfinele[103] pot acţiona asupra sistemului imunitar şi de apărare al organismului în situaţii de *stres*.

În cazul *stresului*, activitatea crescută a sistemului nervos vegetativ-simpatic este însoţită şi de o creştere a catecolaminelor circulante (NE şi E).[104] Interrelaţia sistemului catecolaminergic cu sistemul imunitar este destul de elocventă, deoarece organele limfoide sunt inervate de fibrele simpatice, catecolaminele exercitând probabil efecte inhibitorii asupra acestora. Sistemul

---

[102] Papari, A.-Badiu, G. , *op. cit.*, pag.487.

[103] Substanţe de natură proteică, analoage ca acţiune cu morfina, la nivelul sistemului nervos central.

[104] Hormoni ai glandelor medulosuprarenale, denumite şi adrenalină şi noradrenalină sau epinefrină şi norepinefrină.

colinergic stimulează activitatea limfocitelor şi produce hipertrofia timusului. "[105]

Fiziologul S. Nicolaidis remarcă :

"*Timusul*, glandă cu efect benefic în autocontrolul *stărilor de stres*, a cărui inervaţie bogată sugerează un control direct din partea sistemului nervos, deţine un rol-cheie în reacţiile imunitare, fiind în legătură cu glanda corticosuprarenală şi hipotalamusul, care vor stimula la rândul lor activitatea timusului. Legătura timusului cu sistemul endocrin este de mult recunoscută, în timp ce cu sistemul nervos este de dată mai recentă. În cadrul sistemului imuno-neuro-endocrin există un flux continuu de informaţii." [106]

Profesorul G. Badiu ne explică rolul hipotalamusului, principal coordonator al funcţiei endocrine :

"*Hipotalamusul*, având o lungime de aproximativ 15 mm şi o lăţime de circa 13 mm, ocupă un rol-cheie în activitatea neuroendocrină, legând sistemul nervos de glanda hipofizară, fiind un adevărat *creier endocrin*, prin care sistemul nervos central controlează activitatea majorităţii glandelor endocrine şi în special a hipofizei. Sistemul hipotalamo-adenohipofizar constituie axul cel mai important de reglare a sistemului endocrin şi de apărare împotriva *stimulilor stresori*."[107]

Sperăm că am reuşit să arătăm, pe baza datelor oferite de specialiştii din domeniul medical, legătura care există între sistemul nervos – cu substructurile sale anatomice şi funcţionale – şi *fenomenul stresului scenic, al emoţiilor*, care încearcă deopotrivă pe tânărul dar şi pe experimentatul interpret muzician, ca o logică a construcţiei şi funcţionării organismului omenesc.

Cercetări efectuate pe sportivi şi actori, au demonstrat până în prezent că, prin mecanisme-reflex-condiţionate, se produc modificări hemo-dinamice şi respiratorii la efort încă înainte de efortul propriu-zis, date inexplicabile încă

---

[105] Alpern, D.E. , *Fiziopatologie*, Ed. Medicală, Bucureşti, 1996, pag. 120.
[106] apud Badiu, G. – *op. cit.*, pag. 899.
[107] *Ibidem*, pag. 616.

din punct de vedere fiziologic, dar perfect valabile din unghiul psihologic. Putem comunica pe baza datelor prezentate până acum, câteva gânduri concluzive, anume că :

- nu putem vorbi încă de o localizare anatomică a actelor psihice, ci de o condiţionare a manifestărilor fiziologice ;
- nu putem explica neuro-anatomic *trăirile emoţionale*, ci doar procesele nervoase ce stau la baza lor ;
- nu există un centru neuro-anatomic special pentru o anumită funcţie; tulburările care se observă prin lezarea unei anumite regiuni nu se limitează doar la acea zonă ;
- funcţia asociativă, de punere în circuit, se realizează în toată scoarţa cerebrală ;
- localizarea unei funcţii, fie că este vorba de expresie muzicală sau de *trac scenic, stres*, nu se face pe zone izolate, deci nu într-un centru, ci într-un sistem, sau mai bine zis printr-un sistem.

Deoarece suntem convinşi de prevalenţa factorului psihologic asupra celui fiziologic, considerându-l pe acesta ca pe un efect al primului, dorim să prezentăm pentru edificarea celor susţinute, un experiment straniu, efectuat în prezenţa unui corp medical autorizat, condus de dr. Gardiner Murphy, directorul fundaţiei "Menninger" şi a *Asociaţiei Americane de Psihiatrie*.

Citām din cartea cunoscutului indianist român I. Dumitriu-Snagov,[108] martor ocular al acestui eveniment demonstrativ yoghin :

"Eroul demonstraţiei este yoghistul indian Satyamurti, în vârstă de 60 de ani, care, în faţa unui numeros public medical şi a jurnaliştilor de la prestigioasa revistă << American Heart Journal >> (revistă americană de cardiologie), a făcut o convingătoare demonstraţie a posibilităţilor de influenţare voluntară a forţelor psihice, a

---

108 Dumitriu-Snagov, I. , *India,,* Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1978, pag. 60.

tuturor funcţiilor viscerale şi în special a celor ce ţin de motorul central al organismului uman, inima.

Satyamurti a fost îngropat de viu într-o groapă de un metru şi jumătate adâncime, după cum precizează protocolul experienţei, săpată chiar în curtea institutului patronat de *Asociaţia Americană de Psihiatrie,* care şi-a asumat şi responsabilităţile pe care le incumbă un asemenea original studiu. Groapa a fost acoperită cu pământ, iar la suprafaţă cu un strat de cărămizi consolidate cu mortar.

Cel supus experimentării, îmbrăcat într-o sumară cămaşă din bumbac, a stat în acea groapă timp de şapte zile, interval în care, graţie unor moderne mijloace de investigaţie clinică (electrocardiografie, electroencefalografie, pneumografie, etc.), adaptate particularităţilor experimentului, au fost ţinute sub o minuţioasă şi precisă observaţie diverse funcţii ale organismului şi, în special, cele ce ţin de fiziologia inimii, encefalului şi plămânilor.

Iată, de exemplu, ce au arătat aceste observaţii în ceea ce priveşte funcţionalitatea inimii : după ce bătăile acesteia au crescut considerabil în prima zi de la îngropare, ajungând până la cifra incredibilă de 240 pe minut, ceea ce marca o veritabilă tahicardie sinuzală, acelaşi ritm, dominat voluntar de yoghin, a scăzut progresiv, desigur datorită adaptării la lipsa acută de oxigen, pentru ca, într-a 29-a oră de la începutul experimentului, să apară traseul electrocardiografic zero, echivalent cu starea de moarte clinică.

Spre stupoarea medicilor care erau de faţă, activitatea cardiacă, întreruptă total timp de şase zile, a fost reluată cu o jumătate de oră înainte de expirarea ultimei zile de experimentare (fapt confirmat de traseul electrocardiografic), pentru ca în prima zi de la dezgropare, inima yoghinului să reintre progresiv şi plenar în parametrii normali de funcţionare. Termometrul indica în momentul dezgropării 34,8º C, valoare mult sub cea normală, în timp ce măsurarea greutăţii corporale indica un deficit de 4,5 kg."

Prin această fenomenală demonstraţie, poziţiile ştiinţei referitoare la posibilitatea supravieţuirii organismului în condiţii de lipsă totală de oxigen, au fost aparent şubrezite.

Totul pare, în esenţă, a se datora inepuizabilelor şi încă insuficient cunoscutelor potenţe şi influenţe ale *psihicului uman* asupra corpului, respectiv asupra *fizicului şi fiziologicului*.

Natura trăirilor emoţionale ale tânărului interpret muzician

"Raţiunea umană nu poate cunoaşte esenţa lumii,
decât prin emoţia oferită de muzică"
A. Schopenhauer

Trac - " Iată cele patru litere ale unui rău de temut "[109]- astfel se exprimă Marguerite Long. Termenul provine din limba franceză şi desemnează "…o stare emotivă, de care sunt cuprinse unele persoane în momentul apariţiei lor în faţa publicului ; "- specifică dicţionarele lingvistice [110].

În literatura de specialitate (medicală, psihologică, artistică, sportivă), tracul are numeroase definiţii, în funcţie de domeniul de activitate. Vom încerca să enumerăm câteva, amintind totodată şi unele cercetări ştiinţifice şi rezultate obţinute, cu privire la fenomenul tracului, în artă.

În medicină, tracul este asociat cu stresul şi emoţiile. Cercetările în domeniu se bazează strict pe reacţiile fiziologice ale organismului uman, în raport cu stimulii provocatori şi constituţia anatomică, ce stă la baza acestor procese.

Fenomenul tracului scenic se manifestă de obicei printre artişti, înaintea, în timpul şi după o apariţie scenică, dar şi la oratori, sportivi de performanţă, medici chirurgi, stomatologi, etc. Intensitatea sa diferă de la persoană la persoană, nefiind scutiţi de aceasta nici începătorii, nici amatorii, cu atât mai puţin profesioniştii.

Termenul *stress* , de origine anglo-saxonă, desemnează o supra-solicitare sau constrângere. În sens

[109] M. Long, *La pian cu Gabriel Fauré*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1970, p. 82.
[110] xxx *Dicţionar Enciclopedic şi Explicativ al Limbii Române* , Ed. Academiei, Bucureşti, 1999.

biologic, se foloseşte pentru semnalarea stării de alarmă a organismului, provocată de variaţi factori nocivi. Conform teoriei, toate stările alarmante provoacă întotdeauna aceeaşi reacţie de apărare, indiferent de natura factorului stresant. Tracul este privit ca reacţie negativă a stării de emoţie şi în funcţie de emotivitatea fiecărui individ, supus stării de stres şi anxietate.

Emoţia (*lat. emotio, emotus*) este reacţia la starea de emotivitate a individului. Proces afectiv de durată limitată, cu o trăire intensă şi o puternică angajare neuro-vegetativă, poate fi plăcut (stenic)[111] sau neplăcut (astenic).

Emotivitatea este o trăire particulară, intensă, a unei persoane, apărută sub acţiunea unor excitanţi (externi sau interni) puternici şi exteriorizată prin reacţii neuro-vegetative : transpiraţie, paloare, roşeaţă, intensificarea ritmului cardiac şi respirator. " Cinci semne principale pun în evidenţă stabilirea stării de emotivitate :

1) exagerarea reflexelor cutanate, pupilare ;
2) dezechilibrul reacţiilor vaso-motorii şi secretorii (hiper-sudaţii, senzaţii de frig-cald, variaţii ale secreţiei gastrice, lacrimale) ;
3) spasme ale muşchilor netezi (constricţia faringelui, nod în gât, greaţă, spasme gastrice sau intestinale) ;
4) hiperestezie sensitivă şi senzorială (vivacitate şi varietate a expresiilor mimice) ;
5) tremurături ale muşchilor striaţi (frisoane, clănţănit de dinţi, aritmii cardiace, bâlbâială)" – constată Ghe. Badiu [112]

Emoţia este o stare globală şi intensă, de scurtă durată, la o situaţie de stimul. Deşi există numeroase cercetări medicale privind emoţiile, natura şi modul de acţiune şi funcţionare a acestora, rămân ipotetice.

Frica sau teama, tangente ale fenomenului denumit trac scenic, în domeniul artistic, sunt caracterizate astfel:

---

[111] Proces care măreşte, întăreşte forţele biologice şi psihice provocate de sistemul nervos şi glandele endocrine.

[112] Badiu Ghe., Papari A., *op. cit.,* p. 186.

"Teama este o emoţie intensă, provocată de o ameninţare identificată, care implică o senzaţie de tensiune neplăcută, un impuls şi diverse reacţii fiziologice, precum accelerarea bătăilor inimii, încordarea muşchilor şi în general, mobilizarea organismului pentru fugă sau luptă." – conform A. Longman.[113]

Teama este un răspuns emoţional la un semnal de avertisment, apărut atunci când ne găsim într-o situaţie pe care o percepem ca fiind periculoasă. Ea este considerată pozitivă, atunci când ne împiedică să ne facem rău fizic. Dacă ne găsim într-o situaţie de nesiguranţă fizică, teama poate să-şi piardă aspectul pozitiv şi să devină o forţă negativă (cazul tracului, de exemplu).

Trăirea fricii la o anumită intensitate ne afectează la nivel fizic; astfel se produce mai multă adrenalină, glucoza se scurge în circuitul sanguin, ceea ce ar trebui să ne sprijine trupul în acţiune. Acesta reprezintă vechiul răspuns, de pe vremea oamenilor cavernelor, care aveau nevoie de surplus energetic pentru a face faţă pericolelor existente atunci, ce le periclitau viaţa.

Astăzi, un asemenea răspuns nu-i potrivit şi nu avem ocazia sau nu putem să folosim energia suplimentară, furnizată automat de trup. Drept urmare, energia este împrăştiată în interiorul trupului, producând bătăi accelerate ale inimii şi un simţământ de disconfort fizic şi mental, cunoscut şi sub denumirea de stres.

“Când o persoană trăieşte situaţii stresante în mod regulat şi nu-i în stare să le rezolve (în cazul tracului scenic), trupul este expus la o supraîncărcare cu adrenalină şi devine neechilibrat chimic”– spune dr.Badiu Ghe.[114].

Această legătură dintre boală şi stresul emoţional a fost evidenţiată de studii publicate în America. Janice şi Ronald Kiecolt Glaser, de la Universitatea Ohio, au făcut cercetări de pionierat în domeniul *psiho-neuro-*

---

[113] Longman A., *Dicţionar de psihologie şi psihiatrie*, Ed. Academiei, Bucureşti, 1976, p. 344.
[114] Badiu Ghe., Papari A., *op. cit.*, p. 187.

imunologiei[115]. În timpul perioadelor de stres, corpul produce cantităţi mari dintr-un steroid[116] numit cortizol. Sistemul imunitar slăbeşte, iar individul se îmbolnăveşte mai uşor decât atunci când se află în echilibru emoţional.

Apar şi situaţii în care teama poate să clatine echilibrul psihic al individului atât de mult, încât acesta nu mai poate acţiona. În cazul tracului, de exemplu, individul este confuz, agitat fără încetare, nu mai reuşeşte să ia decizii, poate fi plângăcios sau agresiv, îşi pierde controlul de sine iar în cazuri severe, se ajunge la o prăbuşire nervoasă.

Procesele conştiente ne ajută să luăm decizii cotidiene pe baze logice, în timp ce subconştientul este sediul intuiţiilor, ideilor, atitudinilor, obişnuinţelor, al imaginii despre sine şi al unui şir întreg de emoţii. Se presupune că "…mintea conştientă ocupă doar 5%, iar subconştientul 95% ;"- afirmă V. Peiffer.[117]

Creierul uman este cel mai mare consumator de oxigen al organismului, conform teoriilor fiziologice moderne. Subconştientul funcţionează ca un pilot automat. Răspunsurile lui sunt declanşate de îndată ce apare un stimul. Acţiunile involuntare ale trupului sunt parte din *sistemul nervos simpatic*. Acesta este responsabil pentru procese, precum ajustarea pupilelor la schimbări ale intensităţii luminoase, constricţia sau dilatarea glandelor sudoripare ale pielii la senzaţii de frig sau cald, reglarea ritmului cardiac în funcţie de somn sau veghe, ca să numim doar o parte dintre ele.

Toate aceste acţiuni ale trupului sunt legate direct de starea emoţională, iar la orice modificare a echilibrului emoţional, oricât de uşoară, mecanismul fin echilibrat al chimiei sângelui se modifică. Singurul lucru pe care îl putem măsura ştiinţific va fi răspunsul fizic al organismului la anumiţi stimuli.

---

[115] Termen ce defineşte studiul modului în care factorii psihologici afectează sistemul imunitar.
[116] Hormon eliberat de glandele suprarenale în sânge.
[117] Vera Peiffer, *Îndepărtează frica* , Ed. Teora, Bucureşti, 1999, p. 39.

Cuvântul *anxietate* (*lat. anxius*) înseamnă agitaţie sau tristeţe şi denotă o stare persistentă de teamă. Medicina defineşte anxietatea ca pe o stare de nelinişte, mai mult sau mai puţin conştientă, ce produce o puternică tensiune interioară neplăcută şi manifestată prin nesiguranţă, nelinişte şi un adevărat şir de tulburări neuro-vegetative ca : dispnee,[118] transpiraţie, paloare, tahicardie, etc. Ea se întâlneşte în situaţii de stres puternic, dar şi în anumite boli psihice, iar în angina pectorală anxietatea poate determina o teamă exagerată faţă de moarte. Profesioniştii din domeniul sănătăţii când vorbesc despre anxietate se referă la un grup de probleme, cum ar fi fobiile, obsesiile sau îngrijorările. Psihologii înclină să considere anxietatea drept o reacţie emoţională normală, ceea ce în ultimă instanţă ar fi folositor. Spre exemplu, un tânăr interpret, îngrijorat de starea sa emotivă, va fi mai precaut cu pregătirea şi prezenţa sa scenică.

Teama de eşec este un amestec de îngrijorare şi anxietate şi este legată de momente în care trebuie să demonstrăm îndemânare sau cunoştinţe într-o situaţie oficială; aceasta include examene şi teste, interviuri, vorbitul în public, activităţi artistice. În toate aceste cazuri, suntem conştienţi că o serie de oameni ne urmăresc şi ne evaluează performanţele, cu bunăvoinţă sau altfel. Oricine va recunoaşte că susţinerea unui examen sau a unui test de aptitudini provoacă nervozitate. Unii oameni sunt afectaţi mai mult ca alţii, dar fiecare este afectat într-un fel. Acelaşi lucru este valabil pentru vorbitul în public sau interpretarea artistică pe scenă. Faptul că ne plasăm de bunăvoie într-o poziţie, în care ne aflăm în centrul atenţiei şi ca urmare ne expunem criticii, poate produce o mare anxietate. Teama de eşec coincide, deobicei, cu o lipsă de încredere în sine.

Cuvântul *frustrare (lat. frustra = zadarnic),*descrie starea afectivă rezultată în urma unei împrejurări de a împiedica organismul să-şi satisfacă unele necesităţi, la care acesta răspunde prin agresiune sau retragere. Cu cât energiile puse la dispoziţia organismului pentru

---

[118] Oprirea temporară a respiraţiei.

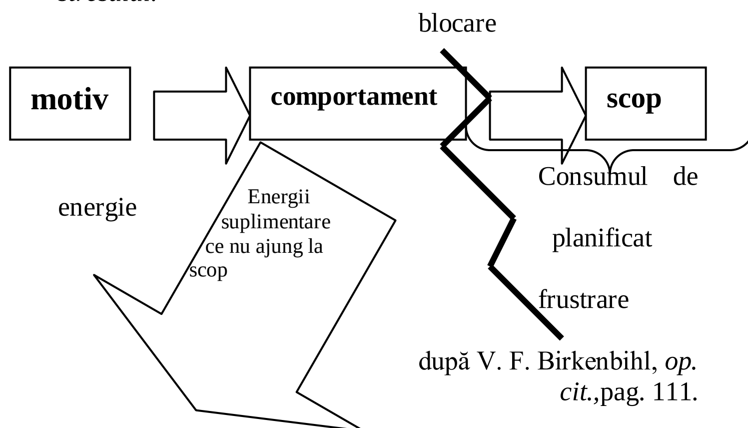
îndeplinirea unui scop sunt mai mari, cu atât mai intensă este nevoia de satisfacere, cu atât mai violentă este reacţia de stres. Aceste energii reprezintă partea negativă a stresului (disstres) şi se pot acumula creând blocaje, dacă nu sunt combătute la timp. Ca urmare, se pot observa sentimente produse prin activarea zonelor de neplăcere ale sistemului limbic : teamă, ciudă, furie, etc.; o formă atenuată este dezamăgirea. Descărcarea energiilor prin sentimente negative este de obicei mult prea neînsemnată pentru a elimina disstresul, de aceea se impune evacuarea lor înainte să intoxice organismul.

Prima posibilitate o constituie agresiunea directă, prin care e combătută persoana sau situaţia care a produs frustrarea.

A doua posibilitate este aceea a transferului agresivităţii înspre o persoană sau situaţie care nu are nimic în comun cu provocarea frustrării.

A treia posibilitate ar fi sublimarea energiilor acumulate, ce pot fi deviate spre o activitate artistică sau spirituală (conform teoriei lui Freud).

Ultima posibilitate rămâne autodistrugerea, dacă primele trei variante nu pot fi realizate. Energiile negative se întorc în mod destructiv asupra propriului organism, provocând de cele mai multe ori tumori sau alte afecţiuni fizice grave, chiar ireversibile, aşa-numitele *boli ale stresului*.



după V. F. Birkenbihl, *op. cit.*,pag. 111.

Tracul scenic este partea nocivă a "ghearei" din noi, denumită stres. Câştigând în accepţia medicală noi sensuri, cuvântul stres este greu traductibil în alte limbi, motiv pentru care acestea, inclusiv limba română, l-au însuşit ca atare.

Prin *stres* , medicina desemnează orice stare de tensiune creată de agresiune, provenind din mediul extern sau intern, faţă de care organismul se apără pe calea unor reacţii de adaptare, solicitând în acest scop *axul hipotalamo-hipofizo-suprarenalian* . După cum indică numele, "... acest ax este format din *hipotalamus* (formaţiune anatomică deosebit de importantă, situată în porţiunea bazală a creierului) la care se adaugă, ca elemente la fel de importante, *glanda hipofiză şi glandele suprarenale."*[119]

Intrat în vorbirea curentă doar de aproximativ trei decenii, termenul medical *stres* a fost introdus şi definit încă din 1925 de doctorul Hans Selye, celebrul savant, profesor de renume mondial (Universitatea din Montreal, Canada), care demonstrează pe cale experimentală, că "...la originea bolilor stă stresul, în enorma varietate sub care acesta se prezintă."[120] În optica lui, prin stres trebuie să înţelegem reacţia organismului la efortul de adaptare şi nu situaţia care cauzează emoţia. Această reacţie se dezvoltă, în aceeaşi optică, în trei etape - şi anume :

Mai întâi survine o aşa-numită *reacţie de alarmă*, constând în mobilizarea întregului organism. În această etapă, inima bate mai repede decât de obicei, respiraţia se accelerează etc.

Cea de-a doua etapă este de *rezistenţă*, în timpul căreia persoana în cauză se adaptează agentului stresant.

Dacă această etapă durează dincolo de anumite limite, energia de rezistenţă se epuizează şi astfel subiectul intră automat în cea de-a treia etapă, aceea de *epuizare* . De

---

119 Badiu Ghe., Papari A., *op. cit.*, p. 190.
120 Hans Selye, *De la vis la descoperire*, Ed. Medicală, Bucureşti, 1968, p. 68.

reţinut faptul, nu lipsit de importanţă, că toate aceste etape se includ în ceea ce cunoaştem sub termenul general de *sindrom de adaptare,* sau *sindrom Selye.* Este bine de ştiut, că nu întotdeauna stresul trebuie evitat, întrucât, în anumite condiţii el exercită efecte benefice asupra organismului, dominându-l şi stimulându-l. Numai când acţiunea lui este foarte intensă şi în special îndelungată, ea devine automat nocivă.

Tipuri de stres :

În principiu, există trei categorii de oameni - cei care se simt bine dacă au un stil de viaţă stresant (*stres pozitiv*), cei care nu se descurcă decât cu un stil de viaţă liniştit (*stres negativ*) şi cei care sunt în stare să se adapteze perfect, atât la stres cât şi în lipsa lui (*stres bivalent*).

Pentru artişti, din păcate, se aplică doar primele două categorii. Avantajaţi sunt cei din prima categorie, care pot să-şi stăpânească emoţiile şi să fie astfel mai convingători pe scenă faţă de cei din cea de-a doua categorie, care de obicei au un randament scăzut. În absenţa acestuia, presupunând că există şi astfel de artişti, de care noi încă nu am auzit, influenţarea şi transmiterea afectivă pentru artist şi public ar fi blocată.

Multiplele modificări organice, care au loc pe planul anatomo-fiziologic în stări de emoţii, stres, trac, sunt determinate de excitarea sistemului nervos vegetativ, în primul rând a celui *simpatic.* O particularitate fiziologică a nervului simpatic o constituie caracterul difuz al activităţii sale.

“Modificările cele mai frecvente, survenite în urma excitării sale sunt numeroase : dilatarea pupilei, accelerarea ritmului cardiac, creşterea presiunii sanguine, contracţia şi dilatarea vaselor sanguine, inhibarea mişcărilor peristaltice ale stomacului, secreţia intensă a glandelor sudoripare şi inhibiţia celor salivare. Între alte reacţii, are loc şi o descărcare masivă de adrenalină în sânge, un hormon, care are efecte asemănătoare cu cele provocate de stimularea simpaticului, întăreşte şi prelungeşte funcţia acestuia, mai ales privind accelerarea ritmului cardiac şi al intensificării

funcţiei glucogenice a ficatului."- după cum ne spune A. Papari.[121]

Funcţia *parasimpaticului* în situaţii de stres puternic, generator de trac scenic, este mai puţin cunoscută ; se pare că acest segment al sistemului nervos vegetativ participă în reacţiile inhibitive. O excitare puternică a sa provoacă adeseori o inhibiţie psihică – o frână pentru gândire – ce face imposibil efortul mental susţinut; activitatea psihomotorie şi voluntară este diminuată. După cum susţine V. Peiffer :

"Această stare se întâlneşte, cu grade diferite de manifestare, la subiecţii emotivi (în situaţii de examen, de exemplu), la psihastenici şi la melancolici."[122]

În *stresul acut,* cum este cazul tracului scenic, sunt solicitate brutal, pe termen scurt, două sisteme endocrine : sistemul catecolaminergic adrenal şi axa hipofizo-corticosuprarenală. Răspunsul, în stresul acut, se traduce prin reacţii cardio-vasculare şi metabolice.

"Efectele metabolice ale catecolaminelor – afirmă A.I. Baba şi R. Giurgea – sunt de tip ergotrop, determinând creşterea producerii de energie prin mobilizarea substanţelor nutritive, activând glicogenoliza hepatică, glicoliza musculară, lipoliza, proteoliza, pe baza lactatului, glicerolului şi aminoacizilor, cu creşterea producţiei de uree."[123]

Studiile experimentale au dovedit că există două căi principale, prin care se realizează răspunsul la stres. Calea neurohormonală este formată din mecanisme cu posibilităţi de autoreglare. Scoarţa cerebrală, prin sensorii ei, primeşte şi selectează informaţiile, apoi le transmite hipotalamusului, unde va avea loc comutarea influxului nervos în reacţie hormonală, ce se transmite hipofizei şi suprarenalei, iar prin circuitul sanguin, întregului organism. A doua cale de transmitere a răspunsului la stres, se

---

[121] Badiu, Ghe., Papari, A., *op. cit.,* p.211.
[122] Peiffer V., *op. cit.* , p. 80.
[123] Baba, A.I., Giurgea, R., *Stresul , adaptare şi patologie,* , Ed. Academiei, Bucureşti, 1993, p.16-17.

realizează prin intermediul catecolaminelor, eliberate sub influenţa descărcărilor de acetilcolină, de către teminaţiile nervilor vegetativi şi de către medulosuprarenală. “O delimitare netă între aceste două căi nu se poate face;” – constată autorii mai sus menţionaţi.[124]

Medicii au constatat, de asemenea, că zâmbetul relaxează muşchii faciali şi se reflectă favorabil asupra scoarţei cerebrale. Funcţiile motorii ale muşchilor faciali ocupă mai mult de o treime din suprafaţa scoarţei cerebrale, astfel încât relaxarea prin zâmbet realizează deconectarea din stări de încordare nervoasă ; tocmai această suprafaţă corticală influenţează prin iradiere şi zonele vecine.

“Cascadele de râs sonor decontractează muşchii respiratori, mai ales diafragmul şi muşchii abdomenului, iar odată cu aceştia şi cei ai spatelui;“ – susţin autorii mai sus amintiţi.[125]

Din punct de vedere energetic este interesant să aflăm că : “…aura energetică umană se contractă sau se dilată şi în funcţie de influenţele mediului ambiant. În cazurile de boală, *frică, şoc sau trac emoţional* (s.n.), ea se strânge în jurul corpului şi se extinde în situaţii favorabile.” – susţin soţii Manolea.[126] Autorii atrag atenţia că în situaţiile menţionate, chiar şi culorile ce compun aura energetică se modifică. Astfel, ei susţin că diferitele culori reflectă atitudini, reacţii şi tipuri de energii diferite. Culorile fundamentale indică fondul sufletesc al persoanei, tentele pastelate arată gradul de spiritualitate, cele apropiate de corpul fizic reflectă starea şi energiile fizice, cele exterioare reflectă energiile emoţionale, mentale şi spirituale.

După o succintă prezentare a cauzelor şi modificărilor fiziologice, ce declanşează conform cercetărilor medicale, stresul, emoţia şi tracul scenic, după ce am enumerat centre importante, care au întreprins cercetări ştiinţifice pe această temă, cunoscute de noi până

---

[124] *Ibidem*, p. 20.
[125] Badiu Ghe., Papari A., *op. cit.* , p. 344.
[126] D.&.A. Manolea, *op. cit.*, pag.141.

în prezent, vom încerca să abordăm acest subiect prin prisma cauzelor şi modificărilor psihologice, ce intervin în actul de re-creare şi interpretare pe scenă.

Actul de creaţie se caracterizează prin interiorizare şi autocontrol, însoţit de starea specifică de sensibilitate neuro-senzorială. Artistul interpret sau creatorul artist, aflat în lumina rampei, este un *emiţător,* chiar dacă stă mut în faţa publicului *receptor,* sau transmite vibraţii sonore. Ce înseamnă a depăşi scena ? Fără îndoială şi această forţă, care subjugă auditorii, care transmite un mare circuit de corespondenţe psihice, de *unde* umane, făcându-l pe *emiţător* , adică pe artist, stăpânul tuturor energiilor din jurul lui. Contactul se realizează deplin doar cu condiţia ca cei doi, adică *emiţătorul şi receptorul* să fie acordaţi pe aceeaşi *frecvenţă* sufletească.

“Testările moderne ne dovedesc că încordarea fizică şi psihică, dezordinea interioară, dezechilibrează şi diminuează potenţialele bioenergetice umane.” – susţine E. Fresnel.[127]

"Ce înseamnă tracul scenic, decât copleşitorul şoc, venind dinspre zecile sau sutele de *emiţători* din sala de spectacol, sau din partea unui singur personaj nedorit, prezent în rândul întâi;" - arată aceeaşi autoare.[128]

Prin această autosugestie negativă, corpul artistului filtrează în sens invers toate substanţele metabolice, care intră în acţiune prin intermediul psihicului. Pentru prevenirea tracului şi a capacităţii de concentrare, unii interpreţi obişnuiesc perfecta curăţire fizică de cel mai mic reziduu sau toxine şi deconectarea mentală, care ar fi diminuat capacitatea de creştere a *bio-magnetismului* personal, acea forţă hipnotică ce se interpune ca o adevărată platoşă, în calea *şocului energetic,* venit dinspre public.

Expresivitatea artistică, scenică, şi trăirea adâncă, alerta ideilor pasionante, toate aspectele muncii cu imaginaţia, pot produce un şir de dereglări impresionante. Oprirea involuntară a respiraţiei în starea de profundă

---

[127] Edith Fresnel, *Le trac* , Ed. Solal, Paris, 1999, p. 181.
[128] *Ibidem*, p. 182.

concentrare intelectuală, spasmele şi obstrucţiile trecătoare în diverse zone ale organismului, modificările chimismului sanguin prin încordare psihică, dereglările endocrine, sunt o parte din tulburările fiziologice care însoţesc stările psihice de încordare nervoasă, pe scenă. Crampa musculară a mâinii dirijorului sau a instrumentistului, parezele trecătoare sau cronice ale corzilor vocale ale cântăreţilor, parezele faciale şi tulburări ale glandelor gâtului la suflători, anxietatea nemotivată însoţită de răceala mâinilor sau încleştarea maxilarelor, incapacitatea dominării tracului ca manifestare a efortului creaţiei, micşorează randamentul profesional şi longevitatea artistică.

Conform dicţionarelor de psihologie,[129] *tracul emoţional* este descris ca o stare de încordare intensă şi acută, însoţită de teamă, resimţită de o persoană care se află în aşteptarea unui eveniment inedit, necunoscut, dar de o anumită semnificaţie pentru ea. Se poate manifesta prin blocaj psihic şi comportamental, inhibiţie sau agitaţie psiho-motorie.

Tracul emoţional apare la copil înaintea ascultării la lecţie, înainte de un concurs, sau într-o măsură mult mai importantă când apare în faţa publicului. Trăirea şi reacţia emoţională de acest tip este puternică, difuză, generalizată, şi se poate realiza la un nivel ceva mai redus de conştiinţă. Tracul emoţional este însoţit de impresia subiectivă că "nu mai ştiu nimic", că "nu mai stăpânesc ceea ce am învăţat," de nesiguranţă de sine. Inhibiţia care se instalează este superficială şi temporară, fiindcă după puţin timp de la începerea activităţii, capacităţile intelectuale redevin spontane şi disponibile. Tracul apare mai frecvent la persoanele hiperemotive sau timide.[130] De asemenea, se

---

[129] xxx *Dicţionar enciclopedic de psihologie* , Universitatea Bucureşti, 1979, vol. 3, p. 285.

[130] (lat. *timidus*=temere), stare psihică sau însuşire personală, manifestată prin sfială, jenă, tăcere şi dificultate în exprimare, tulburări vaso-motorii ale feţei, roşeaţă, tremurul mâinilor, bâlbâială şi stân-găcii. Le Senne, clasează timidul printre sentimentali şi desemnează două categorii de timiditate : normală, adică dobândită sau constitutivă, şi profesională (tracul actorului, interpretului muzician, oratorului, etc).

poate instala, în cazul când persoana se subestimează. Este frecvent la persoanele care se produc în public (teatru, balet, muzică, sport, etc.).

"Psihologii francezi desemnează tracul ca o perturbare emoţională, resimţită în momentul manifestării în faţa unui grup." – afirmă N. Sillamy.[131]

Comportamentul deprins (fie că este vorba de cel al unui actor pe scenă, sau de acela al studentului în faţa examinatorilor săi) este brusc stins, uitat ; ceea ce a fost învăţat, pare şters, dar nu este vorba decât de o inhibiţie temporară, fiindcă după un anumit timp, ceea ce s-a dobândit anterior redevine în mod spontan disponibil. Tracul este manifestarea unei emotivităţi exagerate şi a anxietăţii.

Emotivitatea este aptitudinea de a reacţiona la evenimente, implicând emoţiile. Individul emotiv este impresionabil, el vibrează pentru orice lucru, pare susceptibil şi vulnerabil, fără să fie însă inadaptat. Când nu este exagerată, emotivitatea este normală şi utilă, fiindcă determină un comportament adaptat la situaţie. Ea poate fi constituţională sau dobândită.

"Caracterologii consideră emotivitatea ca pe una din cele trei proprietăţi fundamentale ale caracterului, celelalte două fiind activitatea şi modul de a reacţiona la evenimente." – susţine N. Sillamy.[132]

Anxietatea este considerată de psihologi ca stare afectivă neconfortabilă, de tulburare difuză, vagă, însoţită de un sentiment de insecuritate, aparent fără motive obiective. Adeseori folosită ca sinonim pentru angoasă, ea se diferenţiază de aceasta prin absenţa modificărilor fiziologice, care nu lipsesc niciodată în angoasă (nelinişte extremă, frică iraţională).

Mai multe şcoli încearcă să explice geneza anxietăţii, după poziţiile lor doctrinale. Pentru teoreticienii învăţării, această stare ar fi o reacţie condiţionată de teamă, o tendinţă dobândită. După psihanalişti, dimpotrivă, ea s-ar

---

[131] Norbert, Sillamy, *op. cit.,* p. 287.
[132] *Ibidem*, p. 289.

explica prin frustrarea libidoului (energia motrice a instinctelor de viaţă, cu o importanţă fundamentală în conduitele umane, pe care le condiţionează în mare parte) şi interdicţiile supraeului (ansamblu de interdicţii morale).

"Anxietatea ar fi un semnal de pericol adresat eului, adică personalităţii conştiente, care prevenit astfel, poate răspunde prin măsuri adecvate sau mobilizându-şi mecanismele de apărare." – spune autorul mai sus menţionat.[133]

Termenul *stress* , în psihologie, este folosit în dublă accepţiune :

-pentru condiţii neprielnice, vătămătoare, agresive, cărora individul trebuie să le facă faţă ;

-pentru desemnarea stării în care se află organismul supus agentului stresor .

Fenomen psihologic individual, stresul este dependent de posibilităţile reacţionale, de semnificaţia pe care o acordă agentului stresant. El poate fi de mai multe feluri :

-psihic (sfera emoţională a psihicului)

-psiho-fiziologic (întregul organism)

-psiho-social (convieţuirea în grup)

-psiho-cultural (încălcarea unor obiceiuri şi tradiţii socio-culturale)

-psihologia maselor (războaie, catastrofe naturale)

-psiho-profesional (artă, aviaţie, sporturi extreme).

Faţă de stresul fiziologic, cu toate modificările ce-l însoţesc, stresul psihologic cuprinde o realitate mult mai complexă, ale cărei aspecte psihice trebuiesc cercetate cu mijloace de investigare speciale şi pe baza unei terminologii adecvate.

Shannon şi Isabell,[134]doi psihologi cercetători americani, au făcut un experiment prin care au demonstrat, că se pot produce reacţii ale stresului fiziologic, pe baza unor procese pur psihologice. Unor subiecţi care urmau un tratament stomatologic, li s-au făcut injecţii, fiind lăsaţi

---

[133] N. Sillamy, *op. cit.* , p.291.

[134] I. L. Shannon, G. M. Isabell , *Stress in dental patients* , Technical Report, Texas, May,1963.

apoi, în alte cazuri, să aştepte injecţia, fără ca ţesutul să fie atins. Cercetătorii au putut constata, prin măsurarea hidrocortizonului din sânge, că din pura anticipare a durerii, provocată anterior de injecţie, au rezultat reacţii specifice stresului fiziologic. Fenomenele de stres şi frustraţie[135] sunt dependente de personalitatea subiectului.

Tracul scenic, conform definiţiei din psihologia generală,[136] este o trăire afectivă intensă, care reflectă relaţia între subiect (actor, orator, interpret) şi obiectul care a provocat-o (public), în care obiectul nu are o valoare emoţională în sine (adică nu este sursă de trac pentru toţi subiecţii). Relaţia dintre subiect şi obiectul care-i provoacă o trăire afectivă, este determinată de mai mulţi factori :

-satisfacerea unei trebuinţe (biologice sau spirituale)

-a unui interes (concepţia despre viaţă)

-trăsături de caracter şi temperamentale (nivel de personalitate).

Pentru unii psihologi (P. Janet), *emoţia,* prin starea difuză de agitaţie, care o caracterizează, este dezorganizatoare. Teoria opusă (W. B. Cannon), consideră că emoţia este un ansamblu de reacţii cu caracter adaptativ, este organizatoare şi mobilizatoare a energiilor întregului organism. Se consideră, în general, că emoţiile de intensitate medie au un efect dinamizant, cele de intensitate maximă pot produce dezorganizarea formelor superioare de conduită, sau anihilarea activităţii, ca efect al epuizării rapide a energiei.

"Există o strânsă relaţie de interdependenţă între afectivitate, motivaţie şi personalitate."- constată A. Roşca.[137]

Deprinderile artistice, aceste moduri de acţiune, care au devenit prin exerciţiu componente automatizate ale activităţii, cuprind trei categorii - şi anume : intelectuale, motrice şi senzoriale.

---

[135] Aspect al actului de adaptare la mediul înconjurător dependent de personalitatea individuală.

[136] A. Roşca , *Psihologie generală* , Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1976, p. 409.

[137] *Ibidem,* p. 412.

După afirmaţiile şi teoriile psihologice ale unor cercetători[138], însuşirile psihologice ale personalităţii joacă un rol determinant în trăirile afective, în dominarea tracului scenic.

Personalitatea îmbină strâns însuşirile non-repetitive, generale, cu cele particulare şi individuale ale omului, cu motivele sau modalităţile sale de conduită; ceea ce o caracterizează şi o diferenţiază de o alta persoană.[139] Aceste însuşiri ale personalităţii sunt aptitudinile, temperamentul şi caracterul. Metodele de cercetare a personalităţii sunt foarte variate : observaţia, experimentul, testul, biografia, chestionarul psihologic, etc.

Orice personalitate se manifestă prin comportamentul său.Fiecare om este totodată asemănător cu ceilalţi membri ai unui grup şi diferit de ei prin amprenta unică a trăirilor sale. Singularitatea sa, fracţiunea cea mai originală a Eu-lui său, constituie esenţa personalităţii sale.

După unii autori, aceasta ar fi determinată de constituţia fizică, ereditate (E. Kretschmer, W.H. Sheldon), după alţii de influenţele sociale (E. Guthrie). Ansamblul structurat al dispoziţiilor înnăscute (ereditate, constituţie) şi dobândite (mediu, educaţie şi reacţii la aceste influenţe) este acela care determină adaptarea originală a individului la anturajul său. Această organizare se elaborează şi se transformă continuu sub influenţa maturizării biologice şi a experienţelor personale. Mai mult decât factorul biologic, căruia nu trebuie să-i minimalizăm importanţa, condiţiile psihologice joacă un rol considerabil în elaborarea personalităţii.

Interpretul muzician cu o puternică personalitate precede actul scenic, acţiunea în sine, prin reprezentarea ei, adică o imaginează, apoi conferă comportamentului său un grad de conformitate cu standardele grupului participant la

---

[138] H. Eysenck, *The structure of human personality* , Ed. Methuen, Londra, 1970, p. 238.

[139] *cf.* Larousse; *idem* N. Sillamy, *Dicţionar de psihologie,* Ed. Univers Enciclopedic, Buc. 1996.

actul redării, deşi îl subiectivează, conferindu-i *stilul* său *personal.*

Aptitudinile reprezintă ansamblul însuşirilor psihice şi fizice stabile, care ne permit să efectuăm cu succes o activitate. Combinarea originală a aptitudinilor, care asigură posibilitatea realizării – în mod creator – a unei activităţi, se numeşte *talent.*

Cea mai înaltă formă de combinare şi dezvoltare a aptitudinilor, într-o activitate creatoare, de însemnătate istorică pentru societate, o constituie *geniul.* Aptitudinile se împart, în mod obişnuit, în generale şi speciale, fără să putem trasa între ele o linie de demarcaţie clară. Unii psihologi obişnuiesc să considere, ca aptitudine generală, inteligenţa. Aptitudinile speciale sunt cerute de domenii specifice de activitate, ca de exemplu : muzica, artele plastice, teatrul, etc.

"*Aptitudinile artistice* depind de predispoziţii individuale native şi însuşiri anatomo-fiziologice, dar ele trebuiesc perfecţionate prin educaţie."- consideră R. Meili.[140]

Imaginaţia reprezintă aptitudinea de a ne reprezenta obiectele, imaginile vizuale sau auditive absente şi a le putea combina mental. Ea este supusă exclusiv afectivităţii. Crearea de noi sinteze mentale depinde în mare parte de aptitudinile specifice fiecărui individ.

Cercetătorii presupun că ea îşi are sediul în centrele secundare ale memoriei. Forma de memorie cea mai întrebuinţată în imaginaţie este cea vizuală, totuşi cei care posedă un auz subtil *gândesc*, adică imaginează cu imagini auditive. Se presupune că în actul imaginativ, influxul nervos circulă de la centrele secundare spre cele principale, unde întâlnesc reprezentările care dau formă sau viaţă celor abstracte.

Imaginaţia, fiind o funcţie a centrelor de asociaţie secundare, este în afara influenţei simţurilor sau percepţiei, nu depinde de organele de simţ, de aceea capacitatea

---

[140] R. Meili, *La structure de la personalité,* Ed. Universitaire de Paris, 1963, p. 344.

imaginativă se poate manifesta şi cu ochii închişi. Psihologul A. Roşca afirmă că filozoful francez H. Bergson considera că : ”…imaginaţia merge de la abstract la concret, de la schemă la imagine.”[141]

Forma cea mai comună a imaginaţiei este aceea a unui joc de imagini, o asociaţie sau combinaţie a lor. În cazul unei memorii bogate în imagini senzoriale, imaginaţia va fi asociativă, cu parte reală şi parte închipuită.

Temperamentul - afirmă psihologul A. Roşca – reprezintă totalitatea trăsăturilor dinamico-energetice ale personalităţii, cu caracter foarte stabil şi o bază ereditară, care se manifestă în diverse forme comportamentale. Se ştie că trăsăturile temperamentale sunt factori importanţi în realizarea succesului sau a eşecului (concursuri, examene, situaţii competiţionale stresante) .

Cercetările[142] au demonstrat că indivizii cu o excitabilitate nervoasă accentuată, în situaţii stresante (pe scenă, în faţa publicului), realizează performanţe mai slabe decât cei cu excitabilitate potrivită sau scăzută.

Trăsăturile dinamico-energetice ale personalităţii se manifestă diferit în cursul zilei, în funcţie de oră, influenţând funcţiile fiziologice şi psihologice.

S-a stabilit pe cale experimentală[143], că reactivitatea şi eficienţa emoţională, la ore diferite, este modificată semnificativ la subiecţii extravertiţi faţă de cei introvertiţi.

Din numărul mare de clasificări tipologice existente, aplicate muzicienilor, vom expune pe scurt, pe acelea cu o largă răspândire, care le socotim semnificative. În acest sens, ne vom referi la tipologia temperamentală alcătuită de C.G.Jung şi completată de Le Senne[144] (1875-1961). Ei clasează individul, după atitudinea lor şi după funcţia lor de judecată sau percepţie, dominantă :

---

[141] A. Roşca, *op. cit.,* pag. 178.

[142] P. Popescu Neveanu , *Tipurile de activitate nervoasă superioară la om* , Ed. Academiei, Bucureşti,1961, pag. 87.

[143] C. Jung , *Psychologische Typen* , Ed. Rascher, Zurrich, 1921, p. 87.

[144] Le Senne, *Traité de characterologie generale,* Ed. Soleil, Paris, 1945, pag.154.

-atitudinea, adică interesul şi energia unui subiect, poate fi orientată spre lumea exterioară sau către el însuşi ;

-judecata poate fi logică (dominată de gândire) sau afectivă (dominată de sentiment);

-percepţia se poate referi la aspectul tangibil (senzaţie), sau la o pătrundere specială (intuiţie).

Atitudinile de extra-introversiune sunt tot atât de vechi ca şi civilizaţia însăşi, se regăsesc în toate epocile istorice şi la toate gradele de evoluţie ale fiinţei umane. Jung clasează muzicienii geniali în opt categorii sau tipuri :

-tip gândire extravertită (ex. A. Schoenberg)

-tip gândire introvertită (ex. G. Verdi)

-tip sentiment extravertit (ex. R. Wagner)

-tip sentiment introvertit (ex. L.v.Beethoven)

-tip senzaţie extravertită (ex. J. Haydn)

-tip senzaţie introvertită (ex. Cl. Debussy)

-tip intuiţie extravertită (ex. Fr. Liszt)

-tip intuiţie introvertită (ex. Fr. Chopin)

Pentru a completa imaginea personalităţii interpretului, trebuie să menţionăm rolul important al temperamentului în constituirea stilului personal. După cum am menţionat, noţiunea de temperament cuprinde totalitatea însuşirilor înscrise în codul genetic, cu particularităţi privind intensitatea, echilibrul şi mobilitatea proceselor nervoase fundamentale. Ele dau o amprentă particulară fiecărui individ în parte, pe durata întregii sale existenţe.

Tipurile caracterologice, după Heymans-Wiersma (şcoala din Groeningen), sunt descrise după următoarele repere : emotiv, nonemotiv, activ, nonactiv, primar, secundar. Astfel putem avea :

-colerici (ex. G.Fr.Haendel)

-pasionaţi (ex.G.Enescu)

-nervoşi (ex.Fr.Schubert)

-sentimentali (ex.R.Schumann)

-sanguini (ex.A.Vivaldi)

-flegmatici (ex.J.Brahms)

Mai amintim temperamentele descrise de L.Bourdel,[145] care distinge patru tipuri de personalitate : armonic, melodic, ritmic şi complex.

Caracterul, în sensul larg al cuvântului, este ansamblul trăsăturilor esenţiale şi calitativ specifice, care se exprimă într-o activitate, stabil şi permanent. Trăsăturile de caracter apar ca "…un principiu organizator, care este dedus din generalitatea observată a comportamentului uman." – arată H. Eysenck [146] şi sunt însuşiri esenţiale şi durabile, cu manifestare constantă.

Caracterul nu este înnăscut, el se educă pe parcursul vieţii. Dintre trăsăturile volitive de caracter, ne interesează *stăpânirea de sine,* care este un rezultat al organizării interioare a vieţii psihice, al controlului permanent asupra gândurilor, sentimentelor şi conduitei.

"Caracterul e un mod de a fi, de a simţi şi de a reacţiona al unui individ sau al unui grup. Este vorba, deci, de o amprentă durabilă, care permite diferenţierea indivizilor sau a grupurilor atunci când se supun observaţiei atitudinile şi comportamentele lor." – constată N. Sillamy.[147]Acelaşi autor arată că principalele probleme puse de noţiunea de caracter sunt :

1) *Descrierea.* Numărul de adjective sau substantive utilizate pentru descrierea caracterelor este foarte mare. G.W. Allport a recenzat 17.953 de termeni. Pentru a rezolva această problemă, ar trebui să începem prin a reduce la minimum numărul termenilor descriptivi. Acestei sarcini i s-a consacrat J.W. French (1953), care nu reţine decât 49 de trăsături de caracter, confirmate de mai multe metode, cât şi problema formării caracterului.

2) *Clasificarea.* Aceasta depinde în parte de prima problemă, dar mai ales de infinita diversitate a caracterelor. Pentru a rezolva această problemă ar trebui să cunoaştem legile psihologice care guvernează caracterul şi să

---

[145] *Apud* A. Atanasiu, *op. cit.,* pag. 89.
[146] H. Eysenck, *op. cit.*, p. 9-10.
[147] N. Sillamy, *op. cit.,* p. 55.

dispunem de o caracterologie sigură pe metodele sale, ceea ce încă nu e cazul.

3) *Natura sa.* Se admite azi că achiziţiile datorate mediului, educaţiei, experienţei şi efortului personal, grefate pe temperament, de care ele sunt indisociabile, contribuie în mod esenţial la conturarea caracterului fiecărui individ. Atitudinile, deprinderile nu sunt niciodată contractate în mod pasiv.

Concluziile care se desprind, în urma datelor culese până în acest moment cu privire la tracul scenic, la modificările psihofizice ale comportamentului interpretului muzician, a investigării cauzelor fiziologice şi psihologice care le determină, pot fi următoarele :

-fiecare individualitate, mai ales artistul, este unic în univers (exterior şi interior), reacţiile sale la orice stimul vor fi diferite, de la individ la individ ;

-reacţiile psihologice la stimuli nocivi (stres) sunt mai puternice decât cele fiziologice, ele nu pot fi măsurate cu aparatură ştiinţifică, doar analizate cu ajutorul testelor psihologice şi prin studiul comparativ al imprimărilor din concert sau concurs ;

-reacţiile fiziologice sunt difuze, de scurtă durată, afectează direct funcţiile organismului, pot fi măsurate şi testate cu aparatură ştiinţifică.

În încheierea acestui capitol, asemenea începutului, ne permitem să cităm părerea unei vestite pianiste, în legătură cu tracul scenic – M. Long :

" Nu trebuie să cânţi *cu el*, ci în *ciuda lui*. Cu alte cuvinte : să fii destul de tare pentru a-l domina. Nu este totdeauna uşor."[148]

---

[148] Marguerit Long, *op. cit.*, p.82.

Experienţa scenică a unor muzicieni şi interpreţi celebri

"Înainte de a urca pe scenă,
mă străduiesc cu orice preţ să uit că sunt muzician."
C.W.Gluck

" Tracul scenic, un eveniment neplăcut dar necesar în calea robotizării omului."- susţin doi cercetători germani, H. Knauss şi R. Sonnenschmidt.[149]

După definirea termenilor de *trac scenic, emoţii, emotivitate, stres* şi *anxietate*, după o succintă acomodare cu problematica legată de cauze fiziologice şi psihologice ale artistului interpret, după o scurtă enumerare a principalelor cercetări ştiinţifice pe tema tracului, vom încerca să investigăm pe baza unor documente şi mărturii despre viaţa scenică a unor celebri muzicieni interpreţi, *date specifice* subiectului enunţat în acest capitol.

Imaginea unui muzician interpret este totdeauna strâns legată de felul cum se manifestă personalitatea lui pe scenă. Cu greu poate fi despărţită de expresivitatea propriu-zisă a interpretării impresia pe care ţi-o produce fizionomia caracteristică a artistului, felul său de a ieşi pe scenă, ţinuta in faţa publicului, particularităţile de gestică şi mimică. La marii artişti, toate aceste laturi ale vieţii lor scenice se găsesc totdeauna într-o unitate inseparabilă. Ţinuta exterioară vie concordă cu cea interioară, cu esenţa artei lor.

După cum arată V. I. Delson, "…cu privirea hotărâtă, cu iuţeală şi cu siguranţa mersului – astfel apare E. Ghilels pe scenă ; Sofroniţki se apropia de pian cu tot mai multă încetineală, parcă meditând adânc ; o dezinvoltură artistică fără limite, dinamism, uşurinţă în

[149] H. Knauss & R. Sonnenschmidt, *op, cit.,* pag. 183.

mişcări – iată prima impresie când intră în scenă cu paşi grăbiţi uscăţivul şi nervosul Richter.”[150]

“Acela, care se emoţionează numai şi nu caută să pătrundă sensul emoţiilor sale, va rămâne doar amator şi nu va deveni artist profesionist”- spunea deseori Neuhaus.[151] “Înţelegerea sensului emoţiilor sale face din Richter un mare maestru.”[152]

Este cunoscută maxima lui Herzen : “Chiar şi cea mai exactă definiţie, dacă este luată în mod mărginit, literal, poate fi dăunătoare.” Este cât se poate de oportun să ne-o amintim când discutăm probleme de artă. Pătrunderea subtilă în sensul operelor muzicale cele mai diferite ca stil şi caracter este imposibilă numai prin simţ sau intuiţie; ea cere o dezvoltare a gândirii analitice şi sintetice, capacitate de abstractizare şi concretizare, iar în timpul execuţiei pe scenă, în prim plan trece expresivitatea artistică directă, deşi strunită de controlul intelectual.

În discursul interpretativ, muzicianul aflat pe scenă trebuie să dispună de o forţă imensă de convingere a auditorului, energie pe care o poate acumula doar acel artist, el însuşi emoţionat în cadrul recreării operei muzicale. Virtuozitatea,[153] atunci când nu abuzează de funcţiunile ei, îl are în vedere pe artistul care "….cu ajutorul tehnicii exterioare nu-şi acoperă goliciunea interioară, ci calific astfel pe artistul cu o imensă forţă de a impresiona mediul care-l ascultă."- spune Lunacearski.[154]

"Cel mai ingrat mijloc de a-ţi asigura perenitatea este arta interpretării muzicale. Este forma cea mai fluidă, izvorâtă din tăcere şi întoarsă la tăcere din clipa când s-a

---

[150] V.I.Delson, *Sviatoslav Richter,* Edit. Muzicală., Bucureşti, 1962, pag.52.

[151] Citat din articolul: A. Nikolaev – *Bazele şcolii pianistice sovietice*, rev.Muzghiz, Moscova,1954, pag.16.

[152] V.I.Delson , *op. cit.*, pag.36.

[153] Provine de la cuvântul de origine latină - *virtus* - (virtute), care implică noţiunile de curaj, risc şi hotărâre.

[154] A.V.Lunacearski, *Problemele sociologiei muzicii,* Ed. G.A.H.N., Moscova,1927, pag.83.

sfârşit bucata."- afirmă C. Delavrancea.[155] Ni se pare oportună şi ispititoare această remarcă puţin ironică a renumitei pianiste şi profesoare Cella Delavrancea, în sensul investigării noastre ştiinţifice :" Fără îndoială, ar fi interesant să se facă o analiză a globulelor roşii înainte şi după o *comoţie* (s.n.) artistică."[156]

Trebuie să precizăm de la început că toate datele obţinute în legătură cu viaţa scenică a unor renumiţi interpreţi legată de *trac scenic, emoţii* sau *stress,* au fost selectate pe criterii ştiinţifice şi numai în limita materialului scris, existent la această dată şi cunoscut de noi. Cuvintele şi termenii subliniaţi prin litere aldine, din text sau din citate, au fost concepute de noi în mod special, deoarece am considerat că au legătură directă cu problematica tracului scenic. Începem investigaţia noastră, nu întâmplător cu Mozart.

Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) a fost auzit şi preţuit cum se cuvine de aristocraţia vieneză, totdeauna dornică de emoţiile tari provocate de exhibiţiile copiilor excepţionali. Astfel, in vara anului 1762, muzicianul de 6 ani se afla pe drumul ce duce spre Viena, drum ce avea să fie presărat cu strălucitoare izbânzi dar şi cu multiple suferinţe. Iată câteva mărturii oferite de sursele bibliografice. I. Weinberg ni-l prezintă astfel pe Mozart :

"Copilul de 6 ani, când îşi văzu reprodus de câteva ori chipul în oglinzile imensei încăperi, *se sperie* de-a binelea. Maria Tereza aşeză copilul pe scaunul din faţa clavecinului şi-l rugă să cânte ceva. Mâinile mici, de păpuşă parcă, *tremurânde de emoţie* ale băieţelului, atinseră clapele şi improvizară îndelung. Oamenii din sală îşi ţineau răsuflarea. Fericit, copilul umplea sala cu efluviile unei armonii ce se revărsa necontenit. O mână osoasă netezi buclele blonde ale lui Mozart. Mâna era aceea a lui J. Haydn,care privea înduioşat către copil."[157]

---

[155] Cella Delavrancea , *Dintr-un secol de viaţă* , Ed. Eminescu, 1988, pag.367.
[156] *Ibidem,* pag.272.
[157] I.Weinberg , *W.A.Mozart* , Ed. Muzicală, Bucureşti, 1962, pag. 9.

"Strălucitoarele haine care-l îmbrăcau pe Mozart nu puteau ascunde drama micului trup ce trăda o *debilitate fizică congenitală*. Necontenitele *emoţii*, mesele neregulate, oboselile studiului amestecate cu ale drumurilor şi nopţilor de nesomn (*stres*), toate acestea au apăsat greu pe umerii firavi ai micului Wolferl.Ceea ce era de aşteptat se petrecu : copilul se îmbolnăvi grav."[158]

"La vârsta de 6 ani, Mozart era un clavecinist şi organist de factură deosebită, iar între 6 şi 17 ani a întreprins lungi călătorii de concerte."[159]Acest efort prelungit a avut repercusiuni mai târziu asupra sănătăţii sale.

"În decembrie 1769, Mozart a apărut pentru prima oară în faţa publicului italian. Programul concertului dat aci, la Verona cuprinde un Trio de Boccherini. *Inima nu se odihneşte, bătăile ei cresc, devin mai puternice*, mai *de nestăpânit*. Când lumea începu să aplaude, Mozart *rămase ţintuit* în fotoliu."[160]

Putem lesne observa starea de stres şi emoţie de care era cuprins micul Wolferl pe scenă. "Idomeneo reprezenta o pagină nouă în istoria operei germane. Publicul, care umplea până la refuz sala operei din München în seara de 29 ianuarie 1781, a simţit şi înţeles lucrul acesta. În loja din dreapta, Mozart îşi stăpânea cu greu *emoţia*, era mândru şi mulţumit."[161]

"<< Sunt câţiva ani buni de când te-am ascultat la palatul Schoenbrunn. Peste mine s-a aşternut grea şi apăsătoare întîi vara, iar acum amurgul vieţii. Sunt nespus de mulţumit să constat că dumneata străluceşti în minunata primăvară a artei muzicale.>>[162]Mozart recunoscu în cel ce rostise cuvintele de mai sus pe marele J. Haydn. Mişcat, *copleşit de emoţie,* Mozart luă mâna veneratului maestru şi o apăsă cu nemărginită dragoste pe piept, pe inima

---

[158] *Ibidem.* , pag.14.
[159] *Ibidem,* pag.45.
[160] *Ibidem,* pag.103.
[161] *Ibidem,* pag.114.
[162] J.G.Prod'homme , *Mozart, raconté par ceux qui l'ont vu,* Ed. Galimard, Paris, 1936, pag 54.

lui."[163]Putem să definim după acest citat firea emotivă şi tandră a lui Mozart. După cum arată aceaşi sursă :

" Mozart n-a fost, din punct de vedere fizic, un bărbat nici frumos şi nici impunător. Era mic de statură, slab, cu faţa întotdeauna palidă. Părul era bogat, blond ; ochii albaştri deschişi se aprindeau ca o văpaie atunci când cânta sau vorbea despre muzică."[164]

Iată ce mărturiseşte Mozart tatălui său, într-o scrisoare datată 17/18 octombrie 1777, Augsburg, referitor la emoţii "….am avut onoarea, ca trei sferturi de oră să cânt la un bun clavicord, construit de Stein. M-am *emoţionat* la început, dar apoi am improvizat şi am cântat la *prima vista* tot ce am găsit, între altele, câteva bucăţi foarte drăguţe de un oarecare Edelman."[165]

Esenţialul din viaţa unui mare creator de artă este însăşi opera lui. Asupra unui suflet atât de sensibil, de receptiv şi entuziast ca cel al marelui Mozart, detaliile de viaţă pot îmbrăca o importanţă deosebită. Ele pot motiva un şoc, o emoţie capabilă a se traduce într-o nouă manifestare artistică, într-un cuvânt trăirea artistului se reflectă cu fidelitate în creaţia sa.

Să parcurgem succint unele date referitoare la viaţa scenică, bogată în elemente stresante, de factură emoţională, a lui *L. van Beethoven* (1770-1827).

E. Herriot îl înfăţişează pe tânărul Ludwig astfel :

"Iată, în faţa unui clavecin, un copil de patru ani, scăldat în lacrimi, silit să repete la infinit exerciţiile. Cei din jur vor să facă din el un virtuoz, ceea ce nu înseamnă un muzician. Îndată ce a împlinit opt ani (în program se trecuse şase ani pentru a impresiona mai mult publicul), tatăl său l-a pus să apară în public, în sala Academiilor muzicale din Koeln. Deşi copilul nu suferea de *trac*, era vizibil *emoţionat* şi se spune că era la fel de precoce ca Mozart."[166]

---

[163] I.Weinberg , *op. cit.* , pag.127.
[164] *Ibidem* , pag.141.
[165] W.A.Mozart, *Scrisori,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1968, pag. 28.
[166] E. Herriot , *Viaţa lui Beethoven* , Ed. Eminescu, Bucureşti, 1979, pag.37.

"Tânărul mărunt de statură şi *modest*, pe care toţi îl laudă pentru *purtarea lui rezervată*, care la serbări apare în costum de curte, frac verde, vestă înflorată, pantalon cu bucle, secondează pe maestrul său Neefe. Acesta precizează într-un articol scris în 1783, ce valoare avea la data aceea tânărul muzician de 13 ani : <<Ludwig van Beethoven… cântă la pianoforte cu un talent remarcabil…descifrează foarte bine…cântă cursiv *Clavecinul bine temperat* de J.S.Bach….va deveni cu siguranţă un al doilea Wolfgang Amadeus Mozart, dacă va continua cum a început.>>"[167]

"Tradiţia spune că în 1787, Beethoven i-a fost prezentat lui Mozart şi a improvizat în faţa lui nu fără oarecare *emoţie*. I se atribuie lui Mozart celebra frază multă vreme reprodusă : << Uitaţi-vă cu atenţie la acest om ; se va vorbi despre el în lumea întreagă .>>"[168]

"Un martor anonim, care a asistat la serbările Capelei Electorale din Mergentheim, ni-l înfăţişează pe Beethoven la data de 12 noiembrie 1788 : <<…l-am auzit improvizând şi se poate, după părerea mea, aprecia cu siguranţă virtuozitatea acestui om de preţ şi *delicat, după bogăţia aproape inepuizabilă a ideilor lui,* după felul cu totul original de a-şi nuanţa jocul pianistic şi după perfecţiunea cu care cântă. Dar Beethoven este, în afară de perfecţiunea tehnică, mai elocvent, mai important, mai expresiv, pe scurt, *cu mai multă inimă* : tot aşa de bun în *adagio* ca şi în *allegro*. Excelenţii instrumentişti din această orchestră îl admiră şi ascultă cu încordare când cântă el. Numai că e *modest,* fără nici o pretenţie, atât de *pudic*, atât de *timid*.>>"[169]

"Deşi Beethoven se produce numai ca pianist, trecând treptat de la virtuozitate la compoziţie, se exersează mai mult în arta variaţiunilor, se simte că puţin câte puţin capătă încredere în el, în ciuda *emoţiilor* de care poate nu va scăpa niciodată, cu toate rezervele lui Haydn, cu toată

---

[167] Ibidem, pag 39.
[168] Ibidem, pag. 46.
[169] Ibidem, pag.48.

ostilitatea unor confraţi, ajutat de binevoitoarea prietenie a câtorva protectori."[170]

"Scrie şi cântă într-o mare *Academie*[171] un *Concert* în do major (op. 15) şi deşi *probabil emoţionat,* pentru a-şi arăta ataşamentul faţă de memoria lui Mozart, execută tot atunci un fragment din Titus. Plânge şi râde ; dar, printre *emoţiile şi descurajările* lui, îşi găseşte salvarea în dragostea pentru arta căreia a hotărât să-i sacrifice totul. Am recunoscut prezenţa geniului, o forţă încă stângace oarecum, dar irezistibilă ; o bogăţie de idei vii şi de teme care transformă şi dă conţinut afectiv desenelor contrapunctice ale tradiţiei ; *emoţie* mai mult decât orice, căldură sufletească, pasiune."[172]

"În timp ce Beethoven improvizează la Praga pe o temă din Titus de Mozart, compozitorul Tomaschek îl aude :<< Modul uimitor de a cânta la pian al lui Beethoven, remarcabil prin dezvoltările îndrăzneţe ale improvizaţiei sale, m-*a emoţionat* într-un fel cu totul deosebit ; m-am simţit atât de *adânc umilit în fiinţa mea cea mai intimă* încât n-am mai pus mâna pe pian mai multe zile şi numai dragostea nestinsă pentru artă şi judecata raţională m-au făcut să-mi reiau pelerinajele mele pe clape cu o sârguinţă şi mai înverşunată…[173]>>."[174]

"Iată-ne în sala Teatrului Imperial din Viena, la 2 aprilie 1800. Ludwig van Beethoven dă un concert în beneficiul lui…El execută un mare concert pentru pianoforte şi apoi improvizează pe o temă dintr-un imn al lui Haydn. Programul anunţa pentru sfârşit prima sa simfonie. Spre mirarea noastră, aflăm că ascultătorii au găsit lucrarea confuză şi îndrăzneaţă. Tema, în orice caz, era demnă de un maestru tânăr, atât de *sensibil şi de grav, care căuta subiecte nobile şi emoţii înalte*."[175]

---

[170] Ibidem, pag. 70.
[171] Aşa erau denumite pe atunci concertele publice.
[172] E. Herriot, *op. cit,* pag. 76.
[173] J. G. Prod'homme, *op. cit.*, pag. 69.
[174] E. Herriot, *op. cit.*, pag. 86.
[175] *Ibidem.*, pag. 100.

"Tot cam pe atunci, tânărul Karl Czerny e prezentat lui Beethoven ; copilandrul observă cu pasiune pe acest om care s-a aşezat în faţa unui pianoforte. *Are o fire timidă şi emotivă*, poartă o vestă din stofă cu peri de culoare gri care aminteşte imaginile populare ale lui Robinson Crusoe ; părul său negru cade în dezordine în jurul capului ; în urechi poartă un ghemotoc de bumbac înmuiat într-un lichid gălbui. Czerny remarcă mâinile sale puternice, degetele scurte şi groase ; dar, îndată ce începe să improvizeze, nu se mai zăreşte decât *sufletul lui*. Triumfa cu adevărat în improvizaţie ; era în el, în astfel de clipe, un fel de vrăjitorie, *o sublimă magie*."[176]

"Despre respectul său faţă de artă, el s-a exprimat în mai multe declaraţii : nici una nu e *mai emoţionantă* ca această profesiune de credinţă scrisă pentru o mică pianistă, căreia îi mulţumea pentru un mic cadou (un portmoneu).<<*Adevăratul artist*, îi scrie el, *nu are orgoliu* ; el ştie că arta nu are limite ; simte în sinea lui cât e de departe de ţel şi în timp ce alţii îl admiră, poate, *el suferă* că nu a ajuns acolo unde străluceşte soarele.>>"[177]

"În decembrie 1822, publicul vienez e invitat la un concert unde un mic miracol de vreo zece ani urma să cânte. După concert, copilul-minune e condus la Maestrul din Bonn, în sărăcăciosul lui apartament.<< Ha ! ha ! strigă Beethoven. Ce băiat admirabil ! Eşti de pe acum cineva ! Eşti un om fericit şi vei face fericiţi şi pe alţi oameni !>> Când Franz Liszt, înainte de a pleca la Paris, a dat în 1823 concertul lui de adio la sala Reduta, Beethoven a venit şi l-a consacrat, sărutându-l pe frunte."[178]

Unul din contemporani, Camille Pleyel, într-o scrisoare adresată mamei sale, descrie firea emotivă lui Beethoven :

"Ca de obicei, s-a lăsat rugat mult timp şi până în cele din urmă, aproape cu sila, a fost împins de către doamne la pian. Vizibil *emoţionat,* Beethoven începu să improvizeze

---

[176] *Ibidem,* pag. 108.
[177] *Ibidem,* pag. 237.
[178] *Ibidem,* pag. 299.

într-o manieră strălucitoare, originală şi grandioasă…….După asemenea improvizaţii, Beethoven izbucnea într-un puternic râs hedonic."[179]

Iată aşadar, faţa mai puţin cunoscută şi analizată a lui Beethoven, *o fire timidă şi emotivă,* suferind pe tot parcursul vieţii sale scenice numeroase victorii şi eşecuri, nerenunţând nici o clipă la arta sa.

Spre deosebire de *Maestrul din Bonn*, iată cum ne apare *Franz Schubert* (1797-1828),descris de V. Konen :

" Într-o perioadă când începea să se afirme stilul concertistic de virtuozitate, lipsa unui studiu susţinut, menit să dezvolte o strălucită tehnică pianistică, a fost mai târziu una din cauzele ce l-au ţinut pe Schubert departe de estrada sălii de concert, care în secolul XIX devenise mijlocul cel mai sigur de popularizare a muzicii noi, mai ales în cazul compoziţiilor pentru pian.

Ulterior, a încercat să-şi înfrângă *timiditatea de care suferea în prezenţa unui auditoriu numeros*. Este drept că lipsa de experienţă concertistică era compensată de puritatea şi seriozitatea gustului şi preferinţelor muzicale ale compozitorului. Caracteristic e faptul că din aproape o mie cinci sute de lucrări, câte a compus Schubert, numai două au fost în mod special destinate estradei de concert."[180]

"Schumann, care a fost printre primii admiratori ai compozitorului romantic de la Viena, a scris că acesta << nu a fost nevoit să înfrângă mai întâi pe virtuozul din el.>>"[181] Iată cum îl descrie aceaşi sursă :

"*Lipsit de prestanţă*, neîndemânatic şi *sfios,* nu avea maniere elegante, Schubert ne apare ca un bărbat foarte scund, îndesat, chiar bondoc, cu trăsăturile mari şi o privire atât de mioapă, încât îi era cu neputinţă să se lipsească de ochelari. Coloritul gingaş al feţei, lesne schimbător sub impulsul unor sentimente de moment, aşa

---

[179] *Apud* J.G. Prodhomme, *Beethoven văzut de contemporani – scrisori, memorii,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1970, pag. 90-92.
[180] V. Konen, *Franz Schubert,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1963, pag. 15.
[181] *Ibidem,* pag. 16.

cum se întâmplă adesea la *oamenii foarte emotivi*, ca şi părul castaniu foarte bogat şi ondulat, atenuau ceea ce era neatrăgător în chipul şi silueta lui. Prietenii îl porecliseră *Bufti* (Schwammerl). Nu este o întâmplare faptul că acest muzician genial, care avea o facilitate unică în a descifra la prima vedere partiturile cele mai complicate şi care atinsese un nivel înalt de măiestrie pianistică, *nu a devenit nici dirijor, nici concertist.*"[182]

În dorinţa de a-l întâlni pe Beethoven, Schubert se hotărî să-i ducă acestuia un caiet cu variaţiuni la patru mâini ce i le dedicase. Unii biografi susţin că, negăsindu-l acasă, Schubert ar fi lăsat caietul unui servitor. Există însă şi o altă versiune, potrivit căreia Schubert, *extrem de emoţionat* de această întâlnire cu idolul său, i-a strecurat acestuia în mână caietul şi fără să fi rostit o singură vorbă, a ieşit din casă în goană.

"În sfârşit, în 1827 Beethoven s-a arătat foarte impresionat de câteva lieduri de Schubert, care-i parveniseră prin intermediul lui Schindler : <<Schubert poartă într-adevăr în el o scânteie divină.>> - a spus atunci Beethoven, exprimându-şi totodată dorinţa de a cunoaşte şi alte lucrări ale tânărului compozitor. Dar când Schubert, izbutind în cele din urmă să-şi biruie *timiditatea,* veni la Beethoven, îl găsi pe patul morţii."[183]

"Primul concert organizat la Viena şi consacrat în întregime operelor lui Schubert, la a cărui realizare compozitorul visase zadarnic atâţia ani, avu loc în martie 1828 cu participarea compozitorului (ca acompaniator la pian). În mod cu totul neaşteptat pentru compozitor, succesul concertului a fost imens, atât artistic cât şi material. Începu să se gândească la organizarea unor concerte viitoare, dar la numai câteva luni după acest eveniment, care părea să prevestească o cotitură în relaţiile dintre Schubert şi marele public muzical al Vienei, la 19

---

[182] *Ibidem,* pag. 55.
[183] *Ibidem,* pag. 70.

noiembrie 1828, compozitorul a încetat din viaţă, doborât de tifos."[184]

În continuare dorim să prezentăm câteva date din experienţa scenică bogată a lui *Niccolo Paganini* (1782-1840), unul dintre cei mai vestiţi violonişti ai timpului şi care a ştiut să-şi învingă *tracul şi emoţiile* de fiecare dată, asemeni marelui pianist şi compozitor Franz Liszt.

J. Ianegic ne oferă câteva informaţii preţioase :

"Putem să considerăm concertul din 26 mai 1794, ca fiind cel dintâi concert public şi mare succes violonistic al lui Paganini (11 ani), până la 16 iunie 1837, când va da la Torino, ultimul concert (un concert în beneficiul săracilor), fiecare apariţie a sa pe o estradă va fi o desăvârşită victorie artistică şi presa va publica dări de seamă ditirambice despre arta celui mai mare violonist al tuturor timpurilor."[185]

Introducând în programele sale propriile compoziţii pline de pasaje de virtuozitate, el manifestă două trăsături de caracter : *voinţa de a surprinde*, ceea ce este specific spiritului romantic, şi *trăirea în actualitate*.

"Concertul dat la Livorno în 1811, a fost tulburat de o serie de incidente care, în loc să-l compromită, l-au dus la un adevărat triumf.

Înainte de a intra pe scenă, Paganini călcă într-un cui şi se înţepă la călcâi ; auditorii, când l-au văzut şchiopătând, au zâmbit; el începu să-şi potrivească vioara pe umăr, dar tocmai atunci căzură lumânările puse la pupitru, şi publicul începu să râdă zgomotos ; *fără să se tulbure*, Paganini atacă primele măsuri, dar acum i se rupse coarda mi. S-ar fi spus că în seara aceea concertul este ratat; el însă continuă să cânte *emoţionat şi iritat* pe trei coarde, iar asistenţa a fost uluită şi l-a răsplătit cu aplauze furtunoase. Astfel s-a deprins Paganini să provoace aplauze cu mijloace care puneau în valoare virtuozitatea sa excepţională."[186]

---

[184] *Ibidem*, pag. 70.
[185] J. Ianegic, *Niccolo Paganini*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1962, pag. 14.
[186] *Ibidem* , pag. 38.

"Şi ce însemna pentru Paganini un concert, ne spune doctorul Bennati, un tânăr şi eminent medic din Mantova, care l-a îngrijit la Viena. El ne-a lăsat un *amplu studiu despre fiziologia organismului său* : <<…după ce executa o piesă, părea un om cuprins de un *acces de epilepsie* ; avea *pielea rece* şi acoperită de *transpiraţie abundentă*, ceea ce făcea necesar să i se pună în spate o blăniţă ; *pulsul nu i se mai simţea,* iar dacă era întrebat ceva ori nu răspundea, ori răspunsul său era foarte scurt şi adesea fără legătură cu întrebarea. În noaptea următoare concertelor *nu putea să se odihnească,* ci rămânea într-o *stare de agitaţie continuă*.>> Dar oricât ar fi fost de obositoare, concertele erau o necesitate vitală pentru el şi se dedica cu bucurie muncii de compozitor."[187]

"În seara de 1 decembrie, la Praga, uşa se deschide şi Paganini intră cu înclinaţii adânci şi aproape umile. O statură înaltă, dar vizibil încovoiată de boală, *o fizionomie expresivă şi plină de spirit, totuşi palidă ca moartea*. Dar succesul obţinut nu împiedică să i se pună în discuţie talentul, să apară critici severe, care, ajungând în anul următor la cunoştinţa *tânărului Chopin, îl intimidează şi îl hotărăsc să renunţe a da concerte la Praga*…<<N-aş vrea să stric ceea ce am reuşit la Viena – scria Chopin familiei sale – chiar şi pe Paganini l-au discutat aici.>>[188] Scrisoare publicată ulterior într-un volum de corespondenţă. "[189]

"După epuizarea numărului de concerte programat, este *atât de emoţionat* de manifestările auditorilor şi ale orchestrei, încât publică o declaraţie, în care spune : <<Cea mai mare ambiţie a unui artist este de a fi primit de cunoscători cu acea participare afectivă, de a fi salutat cu acel entuziasm care să-i arate că efortul său nu a rămas zadarnic. În cele şase concerte pe care am avut cinstea să le dau în faţa dumneavoastră, onoraţi locuitori ai

---

[187] *Ibidem,* pag. 74.

[188] Scrisoarea din 22 august 1829, trimisă din Praga, publicată în *Corespondencja Fryderyka Chopina.*

[189] J. Ianegic, *op. cit.*, pag. 77.

Frankfurtului, mi-aţi produs acest sentiment plăcut şi adânc.>>

O asemenea activitate ar fi doborât pe orice om sănătos. Paganini dimpotrivă, pare că se întăreşte ; *contactul cu publicul*, aplauzele şi toate celelalte manifestări de admiraţie *îi introduc în organism o energie inepuizabilă*, care-l ajută în efortul de continuă autodepăşire."[190]

"În seara de miercuri 9 martie 1831, sala Operei din Paris era ticsită de lume. Concertul a început cu *Egmont* de Beethoven, dirijat de Habeneck şi apoi a păşit pe podium Paganini, *vădit emoţionat*."[191]

"În *Journal des Debats* se puteau citi următoarele rânduri semnate de compozitorul Castil-Blaze :<<Să ne felicităm că acest *vrăjitor* este contemporanul nostru, iar el să se felicite pe sine însuşi ; dacă ar fi făcut să sune vioara în acest mod acum o sută de ani, l-ar fi ars pe rug ca vrăjitor; şi azi nu sunt sigur că nu va fi…>>arată autorul."[192]

"În seara concertului de la Dublin în 1832, Paganini intră pe scenă însoţit de George Smart, directorul orchestrei şi fură primiţi cu obişnuitele aplauze. În timp ce, strunind coardele viorii, încerca probabil să-şi stăpânească *emoţia care-l cuprindea de obicei înainte de a ataca primele măsuri*, un auditor a strigat : <<Urrah, Signor Paganini, bea o înghiţitură de whisky şi sună încă o dată clopoţelul !>>"[193]

După ce am urmărit evoluţia scenică, bogată în date care ne interesează, a lui Niccolo Paganini, să ne aplecăm asupra vieţii scenice a marelui pianist şi compozitor *Franz Liszt* (1811-1886).

După cum arată Th. Bălan : "Ceea ce încânta pe nobili la Paris, care nu aveau cunoştinţe muzicale mai aprofundate, era darul improvizatoric al micului artist de numai 11 ani. Niciodată micul Liszt nu şi-a pierdut

---

[190] *Ibidem*, pag. 84.
[191] *Ibidem* , pag. 96.
[192] *Ibidem*, pag. 97.
[193] *Ibidem*, pag. 111.

stăpânirea de sine, modestia şi *echilibrul* în faţa laudelor nemăsurate ce i se aduceau."[194]

"Primul concert public a avut loc la data de 7 martie 1824, concertul fiind organizat pe scena Teatrului italian de operă. Cronica relatează că <<s-a prezentat *nestânjenit* şi *fără timiditate.*>>Atitudinea sa nu era aceea a unui copil când scria :<<nu devii mai bun din cauza laudelor şi nici mai rău din cauza insuccesului.>>Citea mult, se culca târziu şi *suferea* ore întregi de *dureri de cap*." - ne spune Th. Bălan.[195]

"Liszt nota pe unele compoziţii *con soma passione*. Încordarea *emoţională* spre care tindea era foarte intensă. Se străduia în interpretările sale să convingă cu *dramatismul*. Pentru el, scena pe care-şi prezintă drama e *pianul*. El ştie să cucerească publicul fiindcă *este actor înnăscut*. La el exista un *echilibru între elementul raţional şi cel emoţional*."[196]

În cartea sa *Despre arta pianistică,* marele pianist şi pedagog Neuhaus[197] vorbeşte despre *simţul dirijoral* pe care-l au unii mari interpreţi. Nu ştim dacă în afară de Liszt a mai existat veun interpret, la care acest simţ să fi fost dezvoltat în aşa măsură.

Să urmărim în continuare evoluţia scenică a lui *Fréderic Chopin* (1810-1849), prieten cu Fr. Liszt, chiar din puctul de vedere al acestuia din urmă.

"La 8 ani, el a apărut într-un concert, cântând o poloneză şi un marş. La aceeaşi vârstă i s-au tipărit şi cele dintâi lucrări pentru pian. Înconjurat de faima unui *copil-minune,* Chopin şi-a continuat educaţia pianistică. În 1829, după ce cucereşte prin câteva concerte celebritatea la Varşovia, pleacă la Viena. În capitala Austriei a dat două concerte de pian întâmpinate cu elogii de critică şi public. Primul concert dat la 25 ianuarie 1848 în sala Pleyel din Paris i-a adus consacrarea. La 23 februarie 1848 reapare ca

---

[194] Th. Bălan, *Franz Liszt,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1963, pag 28.
[195] *Ibidem,* pag. 35.
[196] *Ibidem,* pag. 300.
[197] H.G.Neuhaus, *Despre arta pianistică,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1960, pag 54.

pianist în faţa publicului parizian, dar după acest concert, starea sănătăţii sale se înrăutăţeşte şi mai mult. *Constituţia firavă şi delicată* a lui Chopin nu-i îngăduiau exprimarea vijelioasă a pasiunilor sale."[198]

"Am reuşi oare să facem pe acei ce nu l-au auzit să-şi închipuie *vraja* unei poezii inexprimabilă prin vorbe, acea vrajă subtilă şi pătrunzătoare ca aceea a parfumului uşor şi exotic al verbinei sau etiopicei calle, flori ce nu-şi răspândesc mireasma decât în locuinţe puţin cercetate. Parfumul li se pierde ca *speriat*, când sunt prezente mulţimi compacte în mijlocul cărora aerul se îngroaşe şi nu mai păstrează decât mirosul pătrunzător al tuberosei în plină floare sau al răşinei în flăcări. Chopin, zicem, îşi dădea seama, că *nu avea nici o înrîurire asupra mulţimilor*. Era conştient că nu putea să mişte masele, căci acestea, întocmai valurilor unei mări, deşi maleabile la orice temperatură, nu sunt uşor de mişcat. El ştia că *nu era pe deplin preţuit* decât în reuniuni din păcate prea restrânse."[199]

"Chopin a spus odată unui artist prieten cu el :<<Nu sunt bun să dau concerte, căci *pe mine publicul mă intimidează*, mă simt *asfixiat* de respiraţiile precipitate, *paralizat* de privirile curioase, *amuţesc* în faţa feţelor străine ; dar dumneata eşti făcut pentru concerte, căci chiar atunci când nu reuşeşti să-ţi câştigi publicul, ai totuşi mijloace cu care să-l domini.>>Noi credem însă, dacă ne este permis să o spunem, că acele concerte *oboseau mai puţin constituţia fizică şi mai mult sensibilitatea sa artistică*."[200]

"Deşi rare, au fost totuşi momente când l-am surprins *profund emoţionat*. L-am văzut *îngălbenindu-se* atât de tare, încât chipul său căpăta o *culoare verde şi cadaverică*. Dar în *cele mai vii emoţii, el rămânea stăpân pe sine*. În asemenea clipe, el era ca întotdeuna tot atât de zgârcit în cuvinte în privinţa sentimentelor sale. Chopin,

---

[198] Fr. Liszt, *Frederic Chopin*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1958, pag. 12.
[199] *Ibidem*, pag. 82.
[200] *Ibidem*, pag. 83.

care dintre artiştii contemporani proeminenţi, dăduse cele mai puţine concerte, *a cerut totuşi să fie îngropat cu hainele pe care le îmbrăca atunci când apărea în public*. Un sentiment firesc şi profund, decurgând din izvorul nesecat al entuziasmului său pentru arta sa, i-a dictat fără îndoială această ultimă dorinţă."[201]

Cităm rândurile lui Chopin în legătură cu apariţia sa scenică, dintr-o scrisoare adresată familiei sale, datată 27 februarie 1832, Paris :

"În asemenea clipe, în faţa ochilor parcă ţi se lasă o perdea de ceaţă, iar ritmul bătăilor inimii îl simţi până în tâmple. Din sutele de chipuri îţi e cu neputinţă să desluşeşti cel puţin unul cunoscut….din fericire, îndată după clipa aceea, cea mai grea, a intrării în scenă, poţi atinge clapele albe de fildeş ale pianului….după introducerea orchestrei, degetele încep de la sine primul acord."[202]

Iată părerea vestitei interprete a muzicii pentru pian a compozitorului *Gabriel Fauré* (1845-1924), M. Long, despre trac:

"M-am întrebat uneori la ce imbolduri se supun anumiţi amatori care, *morţi de frică* , vor totuşi să fie ascultaţi. Este adevărat, *tracul* este ca supărarea din dragoste, o uiţi repede. *Sunt două feluri de trac* : cel care paralizează – şi în acest caz este mai bine să schimbi profesiunea – şi cel care îţi permite să ieşi din tine însuţi şi trece de îndată ce ai cântat primele note. *Un antrenament intens te poate apăra împotriva lui*.

Pe scenă, artistul este adesea o fiinţă dedublată. Totul se petrece cu bine din clipa când devii conştient că *celălalt* te ascultă. Este o senzaţie curioasă şi de invidiat…Din fericire, aceasta se întâmplă destul de des pentru ca astfel cariera noastră de interpret să fie cea mai frumoasă din toate, chiar dacă este cea mai de temut."[203]

---

[201] *Ibidem,* pag. 114.

[202] Scrisoarea din 27 februarie 1832, trimisă din Paris, publicată în *Corespondencja Fryderyka Chopina*

[203] M. Long, *La pian cu Gabriel Fauré,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1970, pag. 82.

"Repertoriul meu fauréan se îmbogăţea şi mă simţeam mânată irezistibil de dorinţa de a realiza acel mare recital. În seara aceea, *tracului meu foarte firesc,* i se adăuga şi *teama de a nu-l decepţiona pe Fauré*. Simţeam că *şi el era emoţionat* de această seară dorită, aşteptată şi…temută.

Un public numeros umplea sala Erard, atras de personalitatea autorului. Tot felul de sentimente se întâlneau la ascultătorii noştri : de bunăvoinţă şi ostilitate, într-un cuvânt era *un public de premieră,* capabil de cele mai diferite reacţii.

În după amiaza care preceda recitalul, culmea, ducându-mă să mai repet o ultimă oară pe pianul de concert aşezat pe scenă, îl întâlnesc pe maestrul Louis Diemer, care fiind de fel foarte imprudent, îmi spuse în treacăt : <<Doar nu o să cânţi tot acest program pe dinafară ?>>*Am simţit că mi se face rău,* pentru că nu mă gândisem la asta…şi, pe deasupra, chiar înaintea concertului, atunci când îmi încălzeam degetele, în foaier am primit vizita celebrului Delaborde (ştiam că toţi colegii, profesori la Conservator, pândeau unele eventuale greşeli), care nu a găsit nimic mai bun să-mi spună decât această observaţie puţin încurajatoare :<<Dar, mica mea Margot, tu cânţi toate acestea pe dinafară ?>>Niciodată acest cuvânt, *par coeur,* atât de obscur în origine sa, nu mi-a părut atât de plin de sens…Hotărât, lucrurile nu mergeau bine. Când uşierul mi-a deschis *uşile scenei* – era să scriu *ale arenei* – eram atât de *impresionată* că a trebuit să mă reîntorc în grabă să arunc o ultimă privire pe note ; *aveam impresia că nu mai ştiu cum începe prima piesă*. În fine, ca de obicei, minunea s-a produs. Când am intrat cu hotărâre în scenă, am văzut în primul rând de fotolii, chiar la piciorul pianului, pe marele organist orb Louis Vierne, acest minunat muzician pe care-l ştiam fauréan prin excelenţă. *Prezenţa lui m-a îmbărbătat. Bariera era trecută. Eram liberată de stăpânirea tracului*. În seara aceea, prezenţa lui Vierne a fost catalizatorul energiei mele."[204]

---

[204] *Ibidem,* pag. 60.

"Covârşit de *puternice emoţii,* de artă, *Fauré* admiră sincer pe Wagner, îi înţelege în adâncime caracterele genialităţii şi idealul urmărit şi realizat cu atâta forţă şi persuasiune. Fauré avea aceleaşi griji ca Mozart, Beethoven şi Wagner. Muzica face numai bogăţia materială a editorilor. La 26 august 1900 s-a fixat data premierei lucrării *Prometeu*. Cine ar fi putut însă dirija decât tot Fauré ? Retuşurile şi repetiţiile *aduceau multă îngrijorare lui Fauré*. <<Totul vine prea târziu, mult prea târziu – spunea el – în sfârşit, deoarece există un Dumnezeu pentru beţivi, să sperăm că se va găsi unul şi pentru muzicieni.>>Fauré *se simte emoţionat* în ajunul zilei hotărâtoare şi aproape satisfăcut de istovitoarea muncă ce depusese."[205]

Să spicuim în continuare câteva păreri, despre prezenţa scenică a lui *Maurice Ravel* (1875-1937), în viziunea lui R. Alexandrescu :

"L-am auzit executându-şi *Sonatina* şi, ca partener al lui Enescu, *Sonata pentru pian şi violină* - ne istoriseşte violonista Helene Jourdan-Morhange, bună prietenă a lui Ravel - cât despre studiul pianului, foarte rar a putut fi auzit studiind tehnic. Avea o linie sonoră mordentă şi obiectivă, fel de a interpreta abia peste mulţi ani devenit modern. Era simplu în mişcări, expresiv în redare şi *impasibil pe figură*, vădit fiind că totul se petrecea în *interiorul* fiinţei sale, urzită parcă toată din muzică."[206]

"Ravel nu iubea pianul – scrie Riccardo Vines, adăugând – ceea ce e foarte fericit lucru pentru noi."[207]

"Ca dirijor, prin fire şi convingeri, cât şi prin faptul că nu se considera un dirijor de profesie, nu făcea nici un gest care să depăşească *limitele fireşti ale personalităţii sale*, nu urmărea nici un efect de *maestro* în vederea unui succes pe podium.

---

[205] R. Alexandrescu, *Gabriel Fauré,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1968, pag. 27.

[206] R. Alexandrescu, *M. Ravel*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1964, pag. 35.

[207] R. Vines, în *Revue Musicale,* Paris, 1925.

Ca pianist, reda totul cu o *sobrietate* şi o *interiorizare* care nu puteau avea nimic izbitor. Totuşi, puţini pianişti puteau *explica* atât de bine compoziţiile sale ca însuşi autorul. În privinţa executării compoziţiilor sale, în care, după cum spune o glumă amicală, *totul e prevăzut*, până şi nota falsă (pusă de autor în text, pasă-mi-te ca să scutească pe executanţi de oboseala de a greşi) Ravel obişnuia să spună: <<Muzica mea nu se interpretează, ci pur şi simplu se execută conform textului şi tuturor indicaţiilor date.>>După un surmenaj apreciabil, în decursul unui turneu la Malaga, în timp ce-şi executa *Sonatina,*avu la sfârşitul primei părţi un *lapsus*. În imposibilitatea de a-şi regăsi firul continuităţii, avu totuşi prezenţa, ca fără a se opri, să adopte un salt, rămas neobservat pentru mulţi dintre invitaţi care nu cunoşteau lucrarea."[208]

Tot prin intermediul pianistei *M. Long* (1878-1966), vom cita câteva păreri referitoare la felul de interpretare a lui *Claude Debussy* (1862-1918).

"Într-adevăr, frumosul, *emoţia* sunt uneori de neexprimat….îmi spunea Debussy. El era un pianist incomparabil. Cum să uiţi supleţea, mângâierea, profunzimea tuşeului său !"[209]

"Pe scenă, Pachmann *vorbea publicului* ca şi Plante şi manifesta o *receptivitate bolnăvicioasă* faţă de mişcările din sală, ca Paderewski. Într-o seară, a cerut să fie închis nu evantaiul, ci partitura pe care urmărea un ascultător. Pe *Debussy* acest lucru nu îl deranja, el *era absorbit de muzică*. Într-o seară, Sauer cântă la bis *Mazurca* lui Debussy. Dar iată că de data asta, *o lacună de memorie* îl forţează să repete fără să vrea un pasaj înaintea faimoasei *coda*, să se-nvârtă în loc până ce-şi reluă firul. Nu trebuie să spui nimic niciodată, gândii în sinea mea, cu tot succesul lui imens."[210]

---

[208] R. Alexandrescu, *op. cit.*, pag. 57.
[209] M. Long, *La pian cu Claude Debussy,* Ed. Muzicală, București, 1968, pag. 28.
[210] *Ibidem,* pag. 43.

Să urmărim viaţa scenică, bogată în evenimente emoţionale, ce ne preocupă, a marelui pianist şi compozitor *S. Rahmaninov* (1873-1943). Bajanov ne oferă date preţioase în acest sens.

"La început, Serioja *se fîstîci*, dar curând *căpătă curaj* şi degetele prinseră a-i alerga pe clape. În aceeaşi seară, bunicul şi *nepotul de 6 ani*, aşezându-se alături la pian, *uimiră* musafirii cu sunetele măreţe ale *Andantelui* din *Simfonia a V-a* de Beethoven."[211]

"Chiar de la primele măsuri îşi dădu seama că *Romanţa* de Ceaikovski nu putea fi cântată cu uşurinţa cu care cânta *Sonatinele* lui Clementi. Muzica aceasta *îl tulbura prin melancolia* ei sinceră, dar mai mult îl tulbura vocea Lenei. *Serghei era atât de emoţionat*, încât la un moment dat pierdu măsura."[212]

"Văzând pe vestitul său văr Ziloti pe scenă, printre instrumentişti, Serghei *rămase atât de uimit*, încât aproape că nu mai auzea ce se cânta. În pauză, mama îl duse în cabina artiştilor. Când uriaşul său văr cu ochi albaştri le ieşi zâmbind în întâmpinare, Serghei *se zăpăci* de-a binelea. *Inima i se făcuse cât un purice*, totuşi el cântă un *Rondo* de Mozart şi două *Lieduri* de Mendelssohn."[213]

"Levin şi Serghei erau bine pregătiţi, totuşi amândoi treceau prin *emoţii grozave*. Rubinstein stătea în foaier, dar când Serghei văzu coama neagră ce-i încununa fruntea mare, puternică, şi-i întâlni privirea mohorâtă pe sub sprâncenele stufoase, *îşi pierdu firea cu desăvârşire*."[214]

"La masa sărbătorească luă parte şi Ceaikovski. Cel dintâi se aşeză la pian Serghei. El n-a fost în stare să explice, după aceea ce s-a petrecut cu dânsul. Dintr-o dată, odaia dispăru, se lungi parcă, prefăcându-se într-un drum necunoscut ce se pierdea în depărtare. Apoi ceva porni în goană, în clinchet de zurgălăi…Ca prin ceaţă, Serghei îşi

---

[211] N.D.Bajanov, *Serghei Rahmaninov*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1966, pag. 9.
[212] *Ibidem*, pag. 27.
[213] *Ibidem*, pag. 32.
[214] *Ibidem*, pag. 43.

vedea mâinile alergând pe clape. Când sfârşi, *faţa lui ardea ca focul, inima îi bătea cu putere*. El se sculă cu *stângăcie* de pe taburet. Fără să spună o vorbă, Ceaikovski se ridică de pe scaun, se apropie de băiat şi-l sărută apăsat pe amândoi obrajii."[215]

"La examenul de absolvire, ţinut în faţa publicului la 7 mai 1892, Serghei cânta ultimul. Sala era arhiplină, mulţi stăteau pe la uşi şi întindeau gâtul ca să vadă şi să audă totul. După o consfătuire scurtă, Safonov a fost nevoit să se ridice şi să anunţe cu un zâmbet silit :<<Rahmaninov Serghei Vasilievici. I se decerne Marea medalie de aur şi titlul de artist ; numele lui se va grava pe placa de onoare a Conservatorului.>>*Emoţionat şi intimidat,* Serghei se desprinse cu greu din îmbrăţişările prietenilor, *cu faţa roşie şi cu părul vâlvoi*. Dar ca din senin, o făptură înaltă îi aţinu calea. Era Zverev…*Radios şi emoţionat totodată*, Serghei nu era în stare să rostească nici un cuvânt."[216]

"Abia în ultima clipă, după ce luă bagheta în mână, îşi aduse aminte Rahmaninov că stagiul lui de dirijor se rezuma la cele trei spectacole cu *Aleko*, dirijate de el la Kiev. Primul tact al uverturii *îl umplu de groază* - i se părea că *pământul se scufundă sub picioarele lui*. Deodată totul se învălmăşi. Corul intră cu o jumătate de măsură prea târziu şi totul se prefăcu în haos. *Alb ca varul*, Serghei opri repetiţia, îşi aruncă privirea pe partitură, ca şi când s-ar fi aşteptat să găsească acolo explicaţia celor întâmplate."[217]

"În clipa aceea, printr-o uşă laterală, apărură unul după altul, mai întâi Rahmaninov şi în urma lui Ziloti - blond, cu ochi albaştri, înfloritor, *stăpânindu-şi* zâmbetul ironic. Rahmaninov - *palid, pământiu la faţă, foarte rezervat, obosit şi rece….Aceeaşi paloare,* aceleaşi gene aplecate asupra claviaturii.Numai în muzică se auzea din când în când *respiraţia lui întretăiată de emoţie*. *Fără voie, ea se transmitea şi celor ce-l ascultau.*"[218]

---

[215] *Ibidem*,pag. 48.
[216] *Ibidem*, pag. 98.
[217] *Ibidem*, pag. 147.
[218] *Ibidem*, pag.183.

"El *nu-şi exteriorizează emoţia* prin expresia obrazului ori prin mişcarea mâinilor sau a trupului ; *imperturbabil*, el se dăruieşte cu toată fiinţa artei sale, scriau cronicile ziarelor la sosirea sa în America."[219]

"Vladimir Willschau îi scrie lui Serghei următoarele rânduri după concertul ce avusese loc la Teatrul mare din Moscova, ce cuprindea *Trei cântece ruseşti* de Rahmaninov :<<Stăteam în rândul al doilea. Cortina s-a ridicat încet. Orchestra luase loc pe scenă, iar în spatele ei se înşira pe două rânduri corul; cei din fund s-au sculat în picioare. Se lăsase o linişte adâncă - nu se auzea nici o tuse, nici un foşnet. *Inima îmi bătea cu putere*. Când a început, acompaniat de un *pizzicato* din ce în ce mai accelerat, cel de-al treilea cântec, *am încremenit pur şi simplu*. Nu m-am mai putut stăpâni şi lacrimile au prins a-mi şiroi pe obraji. Nu pot să-ţi spun *cât eram de emoţionat*.>>"[220]

Tinerii pot memora şi urma sfaturile lui Rahmaninov.

"Rahmaninov socoteşte că *două însuşiri, proprii compozitorilor*, sunt *obligatorii şi pentru interpreţi*. Prima este *darul imaginaţiei*, a doua este *simţul coloritului muzical*. Acesta era propriu lui Anton Rubinstein în cel mai înalt grad. Interpretarea lui Rahmaninov variază de la o zi la alta. <<*Pianistul este robul acusticii*. Numai după ce am cântat prima piesă, numai după ce am verificat acustica sălii şi am simţit care-i atmosfera generală, ştiu în ce *dispoziţie sufletească* voi interpreta tot concertul…>>declara el."[221]

"Multora li s-a întipărit în minte pentru totdeuna apariţia lui Rahmaninov din 1940, în cadrul unui concert dat la Detroit. Iată ce scria una din cronici : <<…Artistul acesta în vârstă de 67 ani continuă să se desăvârşească, devenind o adevărată minune vie pe pământ. Se pare că el creează şi *interpretează cu aceeaşi uşurinţă ca şi cu*

---

[219] *Ibidem*, pag. 301.
[220] Ibidem, pag. 330.
[221] Ibidem, pag. 333.

douăzeci de ani în urmă şi că progresează cu fiecare stagiune. Legenda spune că Liszt a fost cel mai mare pianist al tuturor timpurilor. Dar mulţi uită că el şi-a încheiat cariera pianistică la vârsta de 38 de ani, când muşchii îi erau tari ca oţelul şi mintea nu-i era îngreuiată de oboseala unui drum lung. Noi asistăm la naşterea unei legende şi mai uimitoare a unui titan al muzicii, care în pragul celui de-al optulea deceniu al vieţii sale *este capabil să imprime degetelor sale forţa unui adolescent* şi să subordoneze această forţă unei muzici de un nivel mai înalt decât acela la care a ajuns vreodată tânărul Liszt.>>"[222]

Să urmărim în continuarea demersului nostru, viaţa scenică stresantă a pianistei *Clara Haskil* **(**1895-1960), redată de J. Spycket.

"Prima apariţie în public a fetiţei de 7 ani, considerată *copil-minune* datează din noiembrie 1902. Deocamdată este ca o floare plăpândă, care trebuie ocrotită; *oboseala* pricinuită de concerte, dacă nu e luată în seamă, este ca o otravă. Nu-i plac manifestările exterioare şi *când se urcă pe podium ar vrea să poată ignora publicul*, căruia nu-i face nici o concesie, pe care abia îl salută stângaci, *ca şi cum prezenţa acestuia ar deranja-o.*

Dar ceea ce trebuie reţinut este că în această perioadă, cunoscând o astfel de *nelinişte*, pe care o simte orice artist în momentul când apare în public, ea e prea sigură de ea pentru a simţi *tracul paralizant, spaima, panica* pe care le va simţi mai târziu până la ultimul său concert şi care vor face din fiecare intrare pe podium o veritabilă *dramă*… la 22 februarie 1920 are loc primul ei contact cu publicul după o întrerupere de 6 ani - un recital la Chateu-d'Oex - după acea trimfală seară de la Lausanne din 23 decembrie 1913. Ea nu a reînceput să studieze decât de câteva luni şi *este paralizată de trac, acest trac care nu o va mai părăsi niciodată de acum înainte*. Dă un recital la Lausanne, pe 24 mai 1920 : *e bolnavă* - în sensul propriu al cuvântului -

[222] Ibidem, pag.362.

de trac, căldura este înăbuşitoare, pianul e dezacordat, dar ea depăşeşte totul."[223]

"Jean Correvon, care o însoţeşte pe Clara la trei concerte, povesteşte despre acest prim concert de la Neuchatel : Înainte de a intra în scenă, *era moartă de frică* şi mă temeam de un fiasco. Ca s-o încurajeze, *Ansermet o asigură că pentru el era şi mai rău.* Doar în faţa pianului, Clara se regăseşte."[224]

Printre ditirambele criticilor, trebuie totuşi să cităm acest fragment dintr-un articol, după un recital la Vevey din 13 februarie : "O cronică ? Nu e cazul. Clara Haskil ştie ce ne-a dat; bineînţeles, la fiecare dintre apariţiile sale în public - *care înseamnă pentru ea tot atâtea trepte spre suferinţă* - este aclamată."[225]

"La începutul lui noiembrie 1922, Avram este cel care stabileşte programele nepoatei sale pentru cele două recitaluri de la Bucureşti. Clara, pe care *tracul o paralizează dinainte*, nu vrea să interpreteze aceste lucrări, dar nu îndrăzneşte să-l înfrunte pe unchiul său."[226]

"La sala Gaveau din Paris, în 1927, ea va concerta alături de celebrul violonist Ysaye pentru serile de sonate ; *Clara e paralizată de trac*, dar când mărturiseşte aceasta fiului marelui violonist, acesta îi răspunde :<<*Mai puţin decât tatăl meu* !>> Eugene Ysaye are aproape şaptezeci de ani şi *n-a mai cântat în public de ani de zile* ; cântul său se resimte de pe urma acestui fapt, dar publicul care umple sala la cele trei întâlniri (25,29 martie, 1aprilie), regăseşte din când în când suflul şi sonoritatea uimitoare, care i-au adus gloria."[227]

"În timpul primelor contacte cu Casals, se simte *împietrită* în clipa când nu e în faţa pianului, se simte nedemnă de ilustrul său partener, iar *tracul* său dinaintea concertelor este îngrijorător. La orele 20, Clara e în pat : *are dureri de cap, temperatură şi e epuizată*. Îi e foame,

---

223 J.Spycket, *Clara Haskil*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1987, pag. 60.
224 *Ibidem*, pag. 61.
225 *Ibidem*, pag. 69.
226 *Ibidem*, pag. 63.
227 *Ibidem*, pag. 73.

dar *nu poate înghiţi nimic*. În 7 aprilie 1926, la orele 21 are loc primul concert la Lausanne cu celebrul violoncelist Pablo Casals - care nu mai cântase aici de treisprezece ani - dar în clipa intrării în scenă se produce un incident pe care-l povesteşte chiar Clara :<<Când se deschise uşa, am fost văzuţi din sală, Casals, cu vârful arcuşului depăşind uşa, *aşteptând să mă hotărăsc să intru*, iar eu, înşurubată la intrare, ceea ce provocă un râs general. Casals îmi spuse *timid* : "Dacă am înainta puţin?..” apoi, pierzându-şi răbdarea, în cele din urmă străbătu singur scena cu pas hotărât, după care îl urmai şi eu…succesul, înainte chiar de a cânta, fu delirant !>>"[228]

”La Amsterdam, pe 26 octombrie 1930 va cânta avându-l pe Pierre Monteux la pupitru. La repetiţie (Concertul nr. 2 de Chopin), totul se petrece minunat, şi dirijorul, care n-o cunoştea pe Clara, este entuziasmat. Dar în dimineaţa concertului, *pradă tracului său obişnuit,* Clara declară că nu va cânta. Curând îşi pierd capul, şi Monteux *furios*, intenţionează să modifice programul în ultimul moment. Bineînţeles, până la urmă cântă în mod *genial,* după propria expresie a lui Monteux - care totuşi, fript de experienţă, se va lăsa rugat înainte de a accepta un nou concert cu ea."[229]

"Raritatea apariţiilor sale în public îi măreşte şi mai mult *tracul*, care ia uneori forme neliniştitoare. Ea trebuie să cânte cu Orchestra Naţională şi cu Albert Wolff, *Dansul Macabru* de Liszt . Toată ziua *e la pat cu febră* ; vrea să renunţe, dar cum *doctorul chemat de urgenţă nu găseşte nimic anormal,* sora sa Jana o convinge să cânte. *Papitând de emoţie,* ea se aşează până la urmă la pian…uită că e bolnavă, cântă perfect, şi după concert, foarte veselă, observă că se simte minunat. Nu era decât *o manifestare ascuţită de trac,* pe care unii artişti o cunosc bine şi care *uneori a curmat cariere începute în chip strălucit.*"[230]

---

[228] *Ibidem,* pag. 74.
[229] *Ibidem,* pag. 80.
[230] *Ibidem,* pag. 97.

"Dacă nu ar fi avut prietenia lui Lipatti, ar fi ajuns la disperare. Pot fi invidiaţi cei privilegiaţi să asculte aceste două temperamente de geniu. Astfel, după un concert la sala Pleyel - unde au cântat *Simfonia concertantă pentru două piane* de Lipatti -, a fost atât de nemulţumită de ea, încât îndată ce piesa s-a terminat, *asemenea animalelor care se ascund când sunt bolnave*, ea fuge fără a mai aştepta sfârşitul concertului. Înţelegerea lor era perfectă, dar Clara nu se putea împiedica de *a se judeca cu un exces de severitate*."[231]

"La Lausanne, în 23 ianuarie 1940, va avea pentru prima şi ultima dată în cariera sa *un vid de memorie*. Ea se opri şi spuse cu voce tare : <<Aşa nu merge..>> – şi reluă totul de la început. Niciodată asemenea accident nu se va mai produce, dar cu toată fenomenala sa memorie i-a fost întotdeauna *teamă* de acest *pasaj în gol*, care obsedează pe toţi virtuozii."[232]

"În octombrie 1945, cinci concerte unul după altul, *nelipsite de trac* şi *îndoieli*. Într-adevăr, în afara unei *reale oboseli fizice*, ea se plânge de toate *decepţiile şi falsele speranţe* ; *are nevoie să cânte, cu tot tracul intens* pe care-l încearcă, *îi trebuie publicul pentru a se destăinui* şi *nimic nu e mai rău* pentru ea *decât perioadele de inactivitate*…dirijorul Rafael Kubelik, care cântă împreună cu Clara pentru prima oară la Haga în 1 iunie 1951, povesteşte că în momentul intrării pe scenă, Clara, *pradă tracului său obişnuit,* pe care el nu i-l cunoştea încă, *se opreşte ca un cal în faţa obstacolului* ;<< a trebuit s-o împing cu putere şi am ajuns împreună pe scenă, rîzând.>>" [233]

"La Paris, în 1952, cu două zile înainte de concert, Clara *e pesimistă* şi aparenţele par să-i dea dreptate, sala fiind aproape goală cu un sfert de oră înaintea începerii concertului. Apoi, dintr-o dată survine aglomeraţia, iar la orele 21 ea intră în scenă *neliniştită şi paralizată de trac* ;

---

[231] *Ibidem,* pag. 99.
[232] *Ibidem,* pag. 105.
[233] *Ibidem,* pag. 170.

sala este aproape plină. În *Figaro* din 24 decembrie, Clarendon scrie sub titlul *Revenirea Clarei Haskil*, următoarele rânduri :<<Într-un trup de o emoţionantă fragilitate, sufletul arde ca o lampă.>> Clara *nu se mai poate odihni* ; prinsă în angrenajul succesului, este condamnată să onoreze contracte pe care le-a aşteptat prea mult când era mai tânără, mai rezistentă. Va da cam 70 de concerte în 1952."[234]

Iată destăinuirile marelui violoncelist *Pablo Casals* (1876-1963) despre propria viaţă scenică.

"Mi-amintesc de primul meu concert dat la *Teatrul noutăţilor* din Barcelona. Simţeam că *totul mi se învârtea în cap*, o *nelinişte* adâncă mă răscolea…Oare ce am să fac ? *Nu-mi amintesc începutul lucrării* pe care trebuie s-o interpretez ! *Emoţia, tracul*…nici atunci şi nici mai târziu n-am reuşit să scap de acest lucru. Gândiţi-vă că toate concertele – şi am dat mii de concerte – *pentru mine au fost la fel ca primul din acest punct de vedere*. Sunt un *temperament excepţional de emotiv*, de o sensibilitate peste măsură de clocotitoare, a cânta dintr-un instrument, cu deplina conştiinţă a responsabilităţii pe care ţi-o asumi, înseamnă a deveni sclavul său pe viaţă. Fără să mai vorbesc de *istovitoarea emoţie* înainte de concerte, ce m-a făcut să sufăr atât de mult."[235]

"Am cântat la începutul primului meu concert la Viena cu orchestra filarmonică dirijată de Schalk. În seara aceea eram atât de *nervos*, încât în clipa când am vrut să atac prima măsură, *am simţit că îmi alunecă arcuşul* din mână. Instinctiv, am vrut să-l joc între degete – acrobaţie în care eram foarte dibaci în copilărie – de data asta însă, mişcarea de rotaţie fiind prea violentă, arcuşul şi-a luat zborul peste spectatori şi a căzut în al nouălea rând de staluri. Mi-a fost înapoiat, trecând din mână în mână, într-o tăcere deplină. *Cele câteva clipe mi-au fost de un ajutor preţios pentru ca să-mi regăsesc siguranţa."*[236]

---

[234] *Ibidem*, pag. 174.
[235] J.M.Corredor, *op. cit.*, pag. 38.
[236] *Ibidem*, pag. 91.

"E adevărat, cu toate că în unii ani am dat în medie 150 până la 200 de concerte. Faptul că n-am contramandat nici unul, *nu înseamnă că am apărut întotdeauna pe scenă în deplină sănătate*.

Într-o seară la Berlin, *eram atât de istovit încât am leşinat în timp ce cântam*. După o întrerupere de o jumătate de oră am vrut să-l termin. Un artist trebuie să fie pregătit în aşa fel încât *voinţa sa să înlocuiască câteodată slăbiciunile corpului*."[237]

"Da, în tot ceea ce fac sunt îndrumat de *inspiraţii intuitive*. În noaptea când se culcă după concert, artistul zăreşte ca într-un *coşmar* felul în care s-a desfăşurat execuţia sa şi cum ar fi putut să fie. Latura succesului este o chestiune de moment pe care artistul o uită repede. Gândiţi-vă câţi artişti am cunoscut de-a lungul carierei mele muzicale ; *tracul este firesc la noi toţi în afară de unele rare excepţii*. Fritz Kreisler, de pildă, spunea că pe scenă se simţea cu totul în largul său. Închipuiţi-vă că nu am cunoscut nici un alt artist, pe care să-l *obsedeze tracul* ca pe mine. În preajma unui concert public sunt într-o *adevărată tortură sufletească*, chiar şi acum la vârsta mea."[238]

După mărturisirile unui violoncelist de talia lui Pablo Casals în legătură cu stresul, emoţiile şi tracul scenic, să urmărim în continuare părerile pianistului *Walter Gieseking* (1895-1956), despre acelaşi subiect.

"Peste câteva luni, la 7 noiembrie 1912, am fost programat să cânt la una din producţiile organizate de conservator. *Eram atât de emoţionat*, încât tot timpul pe scenă am uitat complet de durerea de măsea, care mă chinuia îngrozitor. Atunci însă reuşisem, dacă nu mă înşel, *să înving* în bună măsură *teama de scenă*."[239]

În continuare, redăm ceea ce povesteşte fiul său despre un turneu în S.U.A. :

---

[237] *Ibidem,* pag. 95.

[238] *Ibidem,* pag. 283-284.

[239] W.Gieseking, *Aşa am devenit pianist,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1967, pag. 19.

"Tot mereu, tatăl meu era solicitat insistent, astfel încât în 1953 s-a hotărât totuşi să accepte şi a început printr-un recital de pian la New York. El stătea *emoţionat* lângă pian şi *a trecut un sfert de oră până să poată începe Sonata* în La major de Mozart. Trebuie să ne imaginăm *tensiunea* căreia este supus un artist, în împrejurări atât de dramatice ! Când, mai târziu, l-am întrebat o dată, cum de i-a fost cu putinţă să cânte într-o *asemenea stare de încordare,* mi-a răspuns : <<La vârsta ta, nici eu n-aş fi putut s-o fac.>>"[240]

"La 6 octombrie 1956, pianistul *Edwin Fischer* (1886-1960) şi-a serbat la Wiesbaden, într-un cerc extrem de restrâns, cea de-a 70-a aniversare. A fost dorinţa sa expresă ca prietenul şi colegul său W. Gieseking, care după propriile sale cuvinte <<*…cunoştea bucuriile şi suferinţele vieţii de pianist la fel ca el însuşi*>>, să participe la această serbare."[241]

Să continuăm cercetarea noastră cu unele date despre marele pianist român *Dinu Lipatti* (1917-1950).

Miron Şoarec ne spune : "Se cuvine să subliniem că una din trăsăturile de bază ale acestui mare muzician a fost *modestia*. Era de o *maximă exigenţă* cu sine însuşi, *pedant până la cel mai mic amănunt* şi adeseori *nemulţumit* de ceea ce realiza. Este elocventă afirmaţia lui Walter Legge, reprezentantul casei de discuri *Columbia* :<<Este cel mai *curat* pianist pe care l-am imprimat.>>"[242]

"Lucrul cu profesoara Florica Muzicescu era foarte greu. Trebuia să ai o *stăpânire de sine nemărginită* pentru a rezista reproşurilor pe care ţi le făcea. În 1932, Lipatti a interpretat propriul lui *Concertino în stil clasic*, acompaniat de Orchestra Filarmonică din Bucureşti sub conducerea lui G. Georgescu. Lucru extrem de rar, la un moment dat a avut un mic *lapsus*. Sala încă aplauda, când m-am dus în cabina artiştilor să-l felicit. Dinu era *extrem de deprimat* şi-

---

[240] *Ibidem,* pag. 73.
[241] *Ibidem,* pag. 75.
[242] M. Şoarec, *Prietenul meu Dinu Lipatti,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1981, pag. 6.

şi manifesta nemulţumirea. La un moment dat, G. Georgescu a izbucnit :<<Du-te pe podium şi spune publicului că eşti un incapabil ! Pentru Dumnezeu, *păstrează-ţi calmul*. A fost un fleac pe care nu l-a observat nimeni, *Aşa ceva i se poate întâmpla oricui*.>>Această intervenţie l-a mai calmat pe Dinu, dar a plecat acasă *nemulţumit*."[243]

"În 16 aprilie 1940, Dinu a dirijat primul şi ultimul lui concert la Bucureşti. Am asistat la prima repetiţie. Dinu a apărut *vădit emoţionat*, deoarece făcea un lucru nou pentru el, obişnuit să fie solistul orchestrei, nu dirijorul ei."[244]

"La început de stagiune, în 1940, când Dinu era în ţară, am fost solicitat să acompaniez o cântăreaţă într-un recital de lieduri. La ultimul lied din prima parte a programului, după care urma pauza, *solista s-a încurcat atât de rău*, încât până la urmă *a tăcut*. Am improvizat şi-am încercat să-i reamintesc fraza uitată, cântând-o la pian. Rezultatul a fost nul. Tăcere absolută, după care cântăreaţa a părăsit podiumul, eu fiind obligat să fac acelaşi lucru.

A doua zi, Dinu mi-a spus fără menajamente :<<Ai făcut *două greşeli*, prima, că ai acceptat să ieşi pe scenă după ce la nici o repetiţie solista n-a cântat cu voce plină, iar a doua, că n-ai plecat după penibilul eşec.>>I-am dat dreptate. Aşa ar fi trebuit să procedez."[245]

Tinerii interpreţi sunt invitaţi a lua aminte, cum un excelent pianist se pregătea pentru un concert public.

"Lipatti a trăit doar 33 de ani. Virtuozul pianist, ajuns pe culmile perfecţiunii şi-a *dăruit cea mai mare parte a timpului studiului instrumental*. Este o servitute implacabilă de care nu scapă nici un mare instrumentist. *Atâta vreme cât slujeşti muzica pe podiumul de concert*, perfecţionarea tehnicii, pregătirea programelor şi îmbogăţirea repertoriului te fac *sclavul instrumentului* pe

[243] *Ibidem*, pag. 14.
[244] *Ibidem*, pag. 59.
[245] *Ibidem*, pag. 72.

care-l îndrăgeşti. Dinu nu era un pianist de valoare obişnuită, care din când în când apărea în concerte.

Fiind *conştient de valoarea lui*, îşi sporea *exigenţa* faţă de sine, nepermiţându-şi cea mai mică scădere faţă de nivelul ridicat la care era. *Înaintea unui concert*, se pregătea pentru abordarea evenimentului în *condiţii asemănătoare apariţiei sale pe scenă : se îmbrăca în frac, cu o cămaşă cu guler tare, cu pantofii pe care urma să-i încalţe în seara când trebuia să apară în faţa publicului şi în cadrul unui grup restrâns de invitaţi îşi desfăşura programul*. Această *pregătire psihologică* îi era utilă şi îi aducea un plus de *siguranţă pe podium*. Cel mai mic amănunt era pus la punct. *Pedanteria* în pregătirea concertului era *o garanţie a succesului*."[246]

Iată mărturisirea lui Arthur Honegger :"Cu prilejul unui concert cu Paul Sacher la Sils-Maria, am fost martor la *tracul, la emoţia lui Dinu*, când, înainte de a cânta *Concertul în mi bemol* de Mozart, a aflat în ultima clipă că Clara Haskil se găsea în sală."[247]

Unul dintre studenţii săi - printre care artişti ca Bela Siki, Fred Weiss, Fernanda Kayser şi alţi câţiva - povesteşte despre Lipatti-profesorul :

"Ori de câte ori *unul din noi trebuia să apară în public*, el ne dădea următorul sfat :<<Acum, după ce ai muncit bine şi ţi-ai studiat programul în cele mai mici amănunte şi când ştii cum ţi-ar plăcea să fie interpretat, execută-l aşa cum simţi. Gândeşte numai *la muzică*, nu şi la ceea ce ţi-am spus să faci sau cum aş vrea eu să interpretezi.>>"[248]

"Aici, la Victoria Hall din Geneva, Dinu Lipatti a cântat pentru ultima oară, în februarie 1950, *Concertul în la minor* de Robert Schumann, dirijat de Ernest Ansermet, când s-a *smuls* pur şi simplu *din patul său de suferinţă*. Chiar în acea zi, orchestră, solist, dirijor şi public,

---

[246] *Ibidem*, pag. 81.

[247] *Apud* C.Păsculescu-Florian, - *Dinu Lipatti*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1989, pag. 19.

[248] *Ibidem*, pag. 57.

sugrumaţi de aceeaşi sfâşietoare emoţie, simţiseră în mesajul acestui poet al pianului accentele unui rămas bun. Ziarele anunţaseră evenimentul cu litere mari: <<Întoarcerea lui Dinu Lipatti.>>

El ne-a adus nu numai strălucirea unei tehnici miraculoase de pianist, dar mai ales o bogată personalitate, pe care am regăsit-o ieri seară de-a lungul concertului, pe care l-a interpretat nu numai cu admirabila lui *stăpânire* şi cu tuşeul lui extraordinar de cristalin, ci mai ales cu un accent de nobleţe, de demnitate, *de emoţie* care a făcut să treacă prin toată sala un suflu infinit de emoţionant."[249]

Mama sa declară : "Cât era de curajos ! Nu ştia încă ce-i *tracul* ca mai târziu, *trac* pe care de altfel, *toţi artiştii* conştienţi de arta lor, fie în teatru, fie în muzică, *îl simt intens*."[250]

"Un prim concert în Germania, direct la Berlin, la *Singakademie*. Sală de trei mii de persoane, plină şi o tăcere impresionantă. *Inima mea îşi oprise bătăile*. Dacă în acest moment *Dinu are aceleaşi emoţii ca mine*, îmi voi reproşa toată viaţa că am acceptat."[251]

Grigore Bărgăuanu, în monografia *Dinu Lipatti,* ne spune :

"La 10 februarie 1933, tânărul absolvent al Conservatorului urcă estrada concertelor publice cu *emoţie şi modestie*. La Concursul Internaţional de Pian de la Viena, în *concentrarea maximă* în care era cufundat, Dinu nu auzea nimic şi *se ferea să privească sala* ce i se părea ca un balaur negru cu mii de capete. Nici nu a auzit prima dată când comisia l-a anunţat că este suficient cât a cântat, şi *s-a oprit ca deşteptat din vis*, tulburat de această întrerupere."[252]

Amintim în continuarea datelor culese, fragmente ce ni s-au părut semnificative din punct de vedere al

---

[249] *Ibidem*, pag. 105.

[250] Ana Lipatti, *Viaţa pianistului Dinu Lipatti povestită de mama sa,* Ed. Litera, Bucureşti, 1975, pag. 28.

[251] *Ibidem*, pag. 62.

[252] G. Bărgăuanu, *Dinu Lipatti*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 2000, pag. 23.

subiectului acestui capitol, din activitatea scenică a doi pianişti celebri, *Emil Ghilels* şi *Sviatoslav Richter* .

S.Hentova îl descrie pe Ghilels astfel : "S-a apropiat cu o *figură îngândurată* de pian, s-a aşezat, *a ridicat mâinile, a zăbovit puţin* şi apoi, *strângând cu încăpăţânare buzele*, a început să cânte. Publicul şi-a încordat atenţia. S-a făcut deodată *o linişte atât de adâncă* încât *lumea parcă încremenise,* nemişcată…Toate privirile erau aţintite spre scenă, de unde *se răspândea un fluid puternic* care punea stăpânire pe ascultători *şi-i silea să se supună interpretului*. Încordarea creştea. Era cu neputinţă să rezişti *acestei forţe* şi după ultimele acorduri toţi s-au năpustit spre scenă. Regulile erau încălcate. Publicul aplauda, juriul aplauda. Oameni care nu se cunoşteau îşi împărtăşeau unul altuia entuziasmul. Multora le-au apărut lacrimi de bucurie în ochi.

Numai un singur om din această sală stătea *imperturbabil şi calm, deşi era vădit emoţionat* - interpretul însuşi. Aşa a aflat întrega ţară de numele lui Ghilels. El avea atunci 16 ani şi uimise asistenţa la concurs prin tehnica lui remarcabilă, prin vigoarea sunetului, prin ritmul şi *temperamentul* lui. Dar *pe muzicieni i-a impresionat* în mod deosebit felul cum *tânărul pianist reuşea să-şi strunească sentimentele* şi extraordinara sa *putere de voinţă*.

De unde la un adolescent aceste calităţi ?

De unde poseda el acea *stăpânire de sine* şi acea *simplitate,* care de obicei se dobândesc o dată cu o bogată experienţă de viaţă şi numai după ani de muncă perseverentă ?"[253]

"În ziua de 11 iunie 1929, în sala Vutorm din Odesa, Ghilels a dat primul său concert. *Deşi părea emoţionat*, succesul acestui prim concert a constituit prima rază din aureola mondială pe care avea să şi-o câştige acest mare pianist."[254]

---

[253] S.Hentova, *Emil Ghilels,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1962, pag. 8.
[254] *Ibidem*, pag. 13.

"Ghilels a început să frecventeze des casa lui Sigal. În locuinţa acestuia se întruneau seara artişti, scriitori, pictori, pe care-i unea dragostea pentru muzică. Ghilels, *foarte timid din fire*, se mulţumea de obicei să asculte, căutând să nu atragă atenţia asupra lui."[255]

"A doua zi, după ce a sosit la Moscova într-o dimineaţă geroasă de decembrie, Ghilels s-a dus la pianistul H. G. Neuhaus, care a acceptat cu dragă inimă să-l asculte. *El nu a fost aproape de loc emoţionat* şi a cântat cu avântul, siguranţa şi preciziunea lui obişnuită."[256]

Iată câteva sfaturi, date de celebrul pianist tinerilor interpreţi :

"Stând de vorbă cu autoarea acestei cărţi, Ghilels i-a spus odată că există *pianişti-martiri ai scenei. Respiraţia mulţimii îi bagă în spaimă. Frica îi imobilizează. Voinţa le este paralizată. Nu mai au pic de încredere întrînşii.* Interpretarea lor atârnă de numeroase întâmplări. Există, dimpotrivă, *pianişti care iubesc foarte mult scena.* Îi plictiseşte să cânte acasă sau pentru un cerc restrâns de auditori. *Ei au nevoie* de mase de oameni, *de atmosfera electrizantă a sălii de concerte.* Asemenea pianişti nu sunt frământaţi de îndoieli. *Sunt mulţumiţi de ei înşişi* şi chiar dacă se frământă, atunci de cele mai multe ori nu este din cauza muzicii interpretate. El a observat că *toţi sunt emoţionaţi*, dar deşi emoţionaţi, *nu-şi pierd stăpânirea de sine. Emoţia îi face să se concentreze, să-şi adune parcă toate forţele spirituale şi fizice. Simţurile le sunt extrem de ascuţite.* Cântând, artistul vede, aude totul, observă totul şi reacţionează la toate. O asemenea stare pune stăpânire uneori pe Ghilels de la sine, fără eforturi vizibile, dar aceasta se întâmplă destul de rar. *Din acest punct de vedere, Ghilels nu face parte din rândul fericiţilor,* cum s-ar părea la primă vedere. *Nervos* şi *sensibil*, el cultivă într-însul cu perseverenţă şi *nu fără eforturi*, o dispoziţie artistică."[257]

---

[255] *Ibidem*, pag. 19.
[256] *Ibidem*, pag. 23.
[257] *Ibidem*, pag. 150-151.

"Ghilels este de părere că *nu e bine* să exersezi chiar înainte de începerea concertului : <<Într-adevăr, *interpretarea nu este numai un proces fizic, ci şi sufletesc*. Ce se va întâmpla dacă organismul nu va răspunde atât de repede voinţei noastre, dacă nu vom reuşi să ne concentrăm cu rapiditate atenţia şi să mişcăm repede mâinile ? Trebuie să ne luăm un răgaz.>>În general, Ghilels *nu cântă la repetiţii lucrările în întregime*. Caută de obicei să ajungă până la *starea* ca să dorească, *să vrea neapărat să cânte întreaga lucrare,* dar nu-şi îngăduie acest lucru. Această dorinţă urmează să şi-o satisfacă pe scenă. *Cu gândul,* pianistul se află deja în sală. *El simte* anticipat *respiraţia* auditorilor…<<Ar fi naiv să se creadă că *folosind chiar cel mai bun sistem, artistul ar putea să nu se mai teamă de scenă. Eu n-am reuşit până acum să-mi înfrâng tracul.*>>E poate greu de crezut, dar *şi astăzi el simte emoţii* de fiecare dată *când trebuie să apară pe scenă*, ca un artist debutant. Nu se teme de aprecierea publicului. *Se teme* ca nu cumva să nu poată transmite auditoriului tot ceea ce cuprinde muzica pe care o va interpreta. *Ghilels se teme de scenă şi totodată se simte atras de ea*. El intră pe scenă aproape fără să privească publicul."[258]

Delson, în monografia *Sviatoslav Richter* , îl descrie astfel pe marele pianist "…la Casa Marinarului din Odesa, tânărul *Richter* de 16 ani îşi face primele apariţii în public. Primele succese nu-l ameţesc pe tânărul muzician. Richter rămâne *modest şi timid*, fără să manifeste absolut nici un fel de calităţi de *copil-minune*, fără să lase să se întrevadă că ulterior va deveni unul din marii pianişti ai contemporaneităţii. Dar prima manifestare de sine stătătoare a lui Richter (în mai 1934, la Casa Inginerilor din Odesa, la vârsta de 19 ani) a constituit pentru mulţi un eveniment cu totul surprinzător. Cu toată *lipsa de experienţă scenică* şi execuţia insuficient şlefuită (consecinţă *a emoţiilor*, a nenumăratelor citiri la primă vedere şi a *memorizării rapide*), recitalul a fost un succes

---

[258] *Ibidem*, pag. 152-153.

pentru tânărul pianist, care prin *puternica sa personalitate* şi *talentul său, reuşise să cucerească auditoriul*."[259]

"După cum singur mărturiseşte, a început să lucreze cu adevărat ca pianist doar din anul 1942. <<Insuccesul *nu m-a descurajat* niciodată. *Nu abandonam* lucrarea, dacă nu-mi ieşea aşa cum îmi doream, ci continuam să lucrez la ea şi o cântam mereu până când îmi reuşea.>>După cuvintele lui K. Igumnov şi H. Neuhaus, în timpul acela avea *o atitudine prea reţinută pe scenă* şi o tratare exagerat de severă, câteodată *nefirească*."[260]

"În aprilie 1958 a avut loc la Moscova primul *Concurs internaţional P.I. Ceaikovski*. Din juriu făcea parte şi Richter. La 16 aprilie, la câteva zile de la terminarea concursului, el a susţinut un recital de pian. La recital a asistat şi proaspătul laureat cu premiul I, Van Cliburn , care auzise vorbindu-se mult de Richter.<<Dacă l-aş fi auzit pe Richter mai devreme, înainte de concurs, cu siguranţă că *aş fi fost şi mai emoţionat*, ştiind că face parte din juriu>>, - spunea cu sinceritatea sa caracteristică tânărul pianist american."[261]

"*Forţa de convingere şi autoritatea* lui Richter cucereşte deîndată publicul. Indiscutabil, de o asemenea forţă poate dispune numai interpretarea acelui muzician care este *el însuşi emoţionat* în cadrul procesului celei de a doua creaţii şi nu numai care este emoţionat, ci care *reconstituie* întregul proces componistic."[262]

Menţionăm în continuare, cele mai importante date referitoare la partea emoţională a activităţii scenice a lui *G. Enescu* (1881-1955), pe care le-am putut alege din vasta publicistică muzicologică existentă astăzi. Iată cum îl evocă A. Tudor :

"Enescu apare pentru întâia oară în public la 24 iulie 1889, la Slănic, într-un concert în folosul săracilor din localitate. O cronică a unui ziar local menţionează că *deşi*

---

[259] V.I.Delson, *op. cit.*, pag. 10.
[260] *Ibidem*, pag. 15.
[261] *Ibidem*, pag. 25.
[262] *Ibidem*, pag. 34.

emoţionat, talentul copilului, care mânuieşte vioara cu o dibăcie admirabilă, este remarcabil."[263]

"Enescu se prezintă pentru întâia oară în faţa publicului bucureştean, într-un concert care a avut loc la 8 martie 1894, la Palatul Ateneului. Acompaniat la pian de profesorul Hellmesberger, Enescu, *puţin emoţionat,* a cântat admirabil un progran extrem de greu. În acelaşi an el soseşte la Paris, la vârsta de treisprezece ani, cu aceeaşi *dorinţă de a învăţa* şi imensă *receptivitate* pentru muzică."[264]

"În 1899, Enescu se prezintă *fără emoţii vizibile* la concursul final, unde *Marele Premiu al Conservatorului* - acordat de juriu în unanimitate, îi încununează studiile de vioară. El îmbrăţişează profesia de violonist pentru a-şi asigura independenţa carierei de compozitor, aşa cum a spus mai târziu, în 1935, într-un interviu :<<Vioara are pentru mine o însemnătate de alt ordin. Îmi procură independenţa ; o iau la subsuoară şi încep să cutreier…Editorii nu-mi pot comanda ceea ce cred ei că e nevoie ; eu nu lucrez *muzica la comanda nimănui, ci la comanda sufletului meu*. Încă de când eram tânăr, am înţeles că vioara îmi va fi de mare folos.>> În 11 februarie 1900 la Paris, Enescu dă primul său mare concert public cu orchestra *Colonne*, unde apare ca solist în *Concertul pentru vioară* de Beethoven, care-i aduce consacrarea. Cu toate *emoţiile şi neplăcerile* vieţii de scenă, el cucereşte an de an, pe rând, sălile de concert ale marilor capitale europene."[265]

Bernard Gavoty, în convorbirile înregistrate şi purtate cu Enescu, ne relatează :

"Încovoiat ca sub o povară istovitoare, nemişcat, străin la tot ce nu este vioara sa, cu faţa încremenită în sforţarea dureroasă a exprimării şi *teama* de a nu reuşi, el este cufundat într-una din acele adânci şi solitare visări."[266]

---

[263] A. Tudor, *George Enescu,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1961, pag. 8.
[264] *Ibidem,* pag. 9.
[265] *Ibidem,* pag. 12.
[266] B. Gavoty, *Amintirile lui George Enescu,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1982, pag. 61.

"Scena mi-a inspirat sentimente contradictorii. Îmi spuneam deseori : la ce bun toate acestea ? Mai cu seamă că am ştiut încă din copilărie ce înseamnă *tracul*. El se manifesta printr-o *oboseală bruscă* şi, în clipa în care trebuia să intru pe scenă, printr-o dorinţă arzătoare de a pleca acasă, cu partiturile mele sub braţ. Admir pe cei care simt cu adevărat minunatele stări sufleteşti ce li se atribuie cu atâta generozitate: frământare, tresărire plină de avânt, eroism. Cu mine lucrurile nu s-au petrecut astfel. Aceasta se datoreşte faptului că îmi este destul de ruşine să mă înclin, să mă duc, să vin, să fac o gimnastică periculoasă pe cele patru coarde.

De altfel pe scenă sunt obligat să depun un deosebit efort datorită unei oarecari stângăcii fizice. Nu sunt dibaci şi niciodată *nu am avut o mare uşurinţă instrumentală* ; am muncit însă mult pentru a da iluzia că o posed. Când mă aflu pe scenă, *mă trudesc să uit că sunt acolo* , mă strămut cu gândul, evadez…Este starea de spirit a unui om care trăieşte veşnic într-un fel de visare trează."[267]

"Trăim astăzi sub semnul perfecţiunii. Ori, perfecţiunea ce pasionează pe atâţia oameni, pe mine nu mă interesează. Ceea ce importă în artă este *să vibrezi* tu însuţi şi să faci şi pe alţii să vibreze."[268]

"Slavă Domnului, podiumul de concert nu a fost creat numai pentru virtuozi, ci uneori şi pentru o orchestră cu dirijorul ei. Faptul de a fi fost deseori acel *dirijor*, de a ţine câteodată în mână o baghetă, în loc de arcuş, mă consolează. Îmi place mult să dirijez; e un *joc* agreabil, uneori îmbătător. Ce minunat să poţi face muzică, fără să fii obligat să execuţi mai înainte game plictisitoare ce-ţi strică toată plăcerea ! Iubesc *vioara şi pianul*, cu condiţia să nu fie doar un pretext de virtuozitate. Îmi place şi scena atunci când nu apar pe ea executanţi lipsiţi de *personalitate*. A face muzică de cameră, ce fericire ! După o viaţă întreagă de muncă şi cugetare, mi se pare uneori că am înţeles ce înseamnă *să interpretezi marile texte cu o*

[267] G. Enescu, *Scrisori,* vol. I, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1974, pag. 62.
[268] *Ibidem,* vol. II, 1981, pag. 64.

totală simplitate ; *numai atunci îmi face plăcere să mă aflu pe podium*. Nu, nu este un sacrilegiu să te identifici cu creatorul unei capodopere ; dimpotrivă, este o iluzie care-ţi îngăduie să te contopeşti mai bine cu magicianul al cărui umil interpret eşti ; instinctul îmi spunea că muzica trebuie simţită. Să se piardă complet legătura cu viaţa normală, să rămâie numai simţul auditiv şi să se absoarbă în emoţie."[269]

Iată spre final câteva gânduri despre viaţa scenică, remarci cuprinse în cronici muzicale, ale marii pianiste şi profesoare *Cella Delavrancea* (1888-1991).

"Într-un birou la Radio, un glas a întrebat ;<<Cine ne-ar putea povesti ce era un examen la Conservator, odinioară ?>>Conservatorul era pe atunci condus de Eduard Wachmann. Când îmi veni rândul să urc treptele scenei, *am simţit* pentru prima oară *greutatea răspunderii*. Îmi cântăream cei treisprezece ani cu obligaţia care mă apăsa. În sală nu mai era nici un loc în picioare. *Nu ştiu cum am început. De emoţie,* cântasem cea din urmă. Ieşea publicul. Toată lumea aştepta rezultatul. Eu căpătasem premiul I.<<A cântat Ciobănaşul nostru, de ne-a răscolit pe toţi !>> a istorisit Vlahuţă tatălui meu, când s-a întors acasă."[270]

Mai târziu, în paginile de critică muzicală, aflăm remarci interesante despre interpreţi celebri.

"Lipatti, în cele două ultime părţi, nu a fost la înălţimea posibilităţilor sale, pentru că *se deroba în faţa emoţiei, curmând*-o prin accente mult prea apăsate. Ar trebui să-şi lase în voie temperamentul său artistic." ("Le Moment", 11 noiembrie 1937)[271]

Altădată, Cella Delavrancea îşi exprimă gândurile despre începuturile pianistice ale lui *Dan Grigore* (n. 1943).

---

[269] Institutul de Istoria Artei al Academiei Române , *George Enescu,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1964, pag. 77.
[270] Cella Delavrancea, *Trepte muzicale,* Ed. Eminescu, Bucureşti, 1984, pag. 184.
[271] *Idem, Dintr-un secol de viaţă,* Ed Eminescu, Bucureşti, 1988, pag. 264.

"Cum se explică *emoţia covârşitoare* cuprinsă într-o clipă pe care suntem siguri că n-o vom uita niciodată ? Pentru că va dăinui în afara măsurilor concrete, iar răscolirea provocată de ea ne liberează de obişnuinţă şi ne descoperă viziuni necunoscute. Dan Grigore ni le-a transmis în fiecare pagină. El *nu mimează teatral nici o emoţie*. Uneori, la câte un pasaj rapid, mâna stângă taie aerul ca o spadă, parcă ar însemna *un hotar între concentrarea lui şi publicul din sală*. El slujeşte *Muzica* în misterul *interiorizării absolute* şi nu admite nici concesii, nici intruziuni. Pe paleta lui muzicală se înscriu *toate modulaţiile sentimentelor*."(1972)[272]

"În curând se vor împlini o sută de ani de când se cântă în sala *Ateneului*, de când au apărut pe podium *artişti mari*, care au lăsat în urma lor *tremurul sonorităţilor, al emoţiei, cutremurul sufletesc al aplauzelor*. Ei sunt umbre azi, dar retrăiesc în noi de câte ori intrăm în aula Ateneului, pentru că vibraţiile sonore s-au încrustat în pereţi şi sunt încă vii." ("Tribuna României", 1 ianuarie 1973)[273]

Formele principale de manifestare ale tracului scenic la marii artişti interpreţi sunt cele obişnuite, manifestate prin emoţii, mai mult sau mai puţin puternice, după cum unii dintre ei declară, anxietate sau teamă de public, frică de scenă sau stare avansată de oboseală, manifestată prin stres puternic, înainte sau după o activitate scenică.

Starea emotivă diferă în funcţie de constituţia psiho-fizică şi de amprenta individuală a personalităţii fiecăruia. Această stare se poate exprima prin :

- tremurul mâinilor (pe clape, arcuş,coarde)
- tremurul genunchilor şi picioarelor (pe pedala pianului, pedalierul orgii, corpul violoncelului, al harpei)
- blocarea gâtului la cântăreţi şi suflători
- uitarea textului muzical sau literar (lapsus,bâlbâieli)

[272] *Ibidem*, pag. 335.
[273] *Ibidem*, pag. 362.

- deficienţe respiratorii (accelerări ale tempoului, sunet inconsistent la cântăreţi, suflători)
- sudoraţii abundente (răcirea extremităţilor, a pielii,etc.)

Mijloacele prin care majoritatea interpreţilor au reuşit să învingă acest fenomen, denumit pe scurt *trac scenic*, diferă de la o personalitate la alta şi deobicei, secretele reuşitei lor nu sunt divulgate.

Autoeducarea, tehnicile yoga de respiraţie şi relaxare, frecvenţa apariţiilor în public, memorizarea corectă şi studiul individual riguros sunt câteva metode, de care presupunem că s-au folosit majoritatea artiştilor.

Am considerat prematur şi inoportun să stabilim unele păreri proprii cu privire la materialul documentar prezentat, întrucât el conţine deja concluziile unor mari artişti interpreţi şi compozitori despre tracul scenic, emoţiile artistice, anxietate şi frica de scenă, stresul activităţii scenice şi interpretative.(De ex. P.Casals, M. Long, E. Ghilels etc.)

Ne rezervăm dreptul de a stabili propriile noastre puncte de vedere în acest sens numai în capitolul concluziv, după cei patru ani de cercetări experimentale şi teste psiho-fiziologice efectuate pe lotul de tineri interpreţi, pe care l-am ales.

Cu toate că ipoteza de lucru a subiectului nostru pare a fi confirmată de părerile unor renumiţi compozitori-interpreţi şi artişti-interpreţi , nu vrem să ne pripim în demersul nostru ştiinţific. Dorim să identificăm acele cazuri de excepţie, în pofida proverbului : "Excepţia confirmă regula."

Ne-am propus să prezentăm sub formă de tabel, o informare cu privire la apartenenţa unor mari artişti şi compozitori la unele sau altele dintre zodiile[274] unor

---

[274] Zonă circulară a sferei cereşti, în care se află cele 12 constelaţii corespunzătoare lunilor anului şi prin faţa cărora trece drumul aparent al soarelui în cursul unui an. Fiecăruia dintre cele 12 sectoare ale acestei zone îi corespunde un semn, figuri reprezentând constelaţiile; carte de astrologie cuprin-zând preziceri asupra destinului oamenilor potrivit zodiei în care s-au născut.

horoscoape[275].Cunoscând dorinţele dintotdeauna ale omului privind cunoaşterea personalităţii, care are un rol important în artă, a prezicerii viitorului sau a destinului, astrologi din toate timpurile au încercat să stabilească pe baza cercetării hărţilor cereşti, a cunoştinţelor de psihologie sau sociologie, trăsături de bază ale personalităţii umane în funcţie de locul şi data nativilor, în corespondenţă cu poziţia astrelor. Astrologia[276] este considerată încă pseudo-ştiinţă, totuşi credem că este interesant să aflăm care sunt zodiile ce cuprind un număr mare de artişti şi compozitori-interpreţi celebri. După ce am consultat dicţionarul muzicienilor[277], pentru a afla cu exactitate datele de naştere, şi diferitele horoscoape şi zodiace[278] (cel clasic european, cel chinezesc, arboricol şi floral, cel arab, aztec şi indian), am căutat să alcătuim un tabel statistic pe baza zodiacului clasic, poate cel mai cunoscut, probabil de provenienţă mesopotamiană.

Astăzi, renumite institute de cercetări (de ex. *Institutul pentru Kinesiologie aplicată - I.A.K.*, din Freiburg), se folosesc de horoscoape în tratamentul tinerilor împotriva tracului scenic, detalii descrise de noi în capitolele anterioare.

Spre exemplificare prezentăm un tabel, obţinut prin corespondenţă cu institutul mai sus amintit, de care se folosesc kinesiologi-muzicieni în combaterea tracului, simultan cu alte metode.

ZODIE	**PLANETĂ**	**METAL**	**CULOARE**	
BERBEC	MARTE	FIER	ROŞU	DO
TAUR	VENUS	ALAMĂ	ALBAS TRU	SOL

[275] Reprezentare grafică a poziţiei stelelor, prin care astrologii considerau că pot prezice soarta cuiva în raport cu data naşterii sale. (lb. fr. *horoscope*)

[276] Pseudo-ştiinţă, care-şi propune să prezică viitorul pe baza studiului corpurilor şi fenomenelor cereşti. (lb. lat. *astrologicus* şi lb. fr. *astrologie*)

[277] Jack Bratin, *Calendarul muzicii universale*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1966.

[278] Dorian Green, *Zodiac universal,* Ed. Vremea, Bucureşti, 1995.

GEMENI	MERCUR	AUR	PORTOCA LIU	RE
RAC	LUNA	CUPRU	INDIGO	LA
LEU	SOARE	MERCUR	GALBEN	MI
FECIOA RĂ	MERCUR	ARGINT	VIOLET	SI
BALAN ŢĂ	NEPTUN	ALUMIN IU	MARON	FA#
SCORPI ON	PLUTO	RADIUM	GRI	DO#
SĂGETĂ TOR	JUPITER	PLATINĂ	NEGRU	SOL#
CAPR ICORN	SATURN	COSITOR	ALB	RE#
VĂRSĂ TOR	URANUS	ZINC	ROZ	LA#
PEŞTI	JUPITER	PLUMB	VERDE	FA

La capitolul Anexe – planşa III, prezentăm un tabel al muzicienilor-interpreţi şi al compozitorilor-interpreţi, realizat pe baza confruntării datelor din dicţionarele şi horoscoapele menţionate mai sus.

Creativitatea şi motivaţia artistică

"Da, desigur, de sus trebuie să vină ceea ce loveşte inima,
altfel rămân doar note muzicale – corpuri fără suflet."
L. van Beethoven

Creativitatea, conform dicţionarelor de psihologie,[279]este dispoziţia de a crea care există în stare potenţială la orice individ, indiferent de vârstă. Considerată ca fiind dependentă de mediul socio-cultural, această tendinţă naturală necesită condiţii favorabile pentru a se exprima.

Teama de deviere, de a fi luat în derâdere, ca şi conformismul sunt considerate a fi piedici în calea creativităţii. Pentru a elibera imaginaţia de lesturile sale, psihologii au pus la punct tehnici de discuţie în grup, unde se pot exprima chiar cele mai bizare idei, fiecare participant rivalizând în planul ingeniozităţii, fără teama de a fi criticat; probleme dintre cele mai dificile îşi găsesc pe neaşteptate soluţiile.

Perfecţiunea tehnică a interpretului modern trebuie să fie deosebit de ridicată, deoarece în artă ea reprezintă un mijloc important de exprimare, cu toate că toţi cunosc proverbul : *scopul* (muzica) *scuză mijloacele* (tehnica).

Compozitorul aşteaptă de la interpret perfecţiune în redarea cât mai fidelă a operei sale, totuşi o execuţie perfectă din punct de vedere tehnic, dar care este lipsită de expresie, creativitate sau motivaţie, este la fel de prost receptată ca şi cea care suferă de imperfecţiuni tehnice.

Interpretul trebuie să fie permanent conştient că scena nu este o sală de repetiţii. Mulţi tineri interpreţi, care

[279]N. Sillamy, *op. cit,* pag. 84.

stăpânesc o tehnică admirabilă, nu realizează pe deplin că înşiră doar note, că muzica pe care o execută este lipsită de vitalitate şi căldură sufletească, personalitatea lor artistică nu ştie, sau nu poate încă să transmită ascultătorilor acea energie care însufleţeşte sunetele. Spunem despre acest gen de interpreţi că le lipseşte creativitatea, acea însuşire, care în cele mai multe cursuri sau cărţi este definită doar ca o capacitate de a rezolva problemele ce apar pe parcursul vieţii, pe baza unor modele de gândire.

Credem că problema creativităţii nu se poate impune din exterior, oricâtă inteligenţă, raţiune, voinţă sau modele ar dispune o persoană; ea trebuie să izvorască din interiorul fiinţei, să fie asemeni unei viziuni, pe care o poţi găsi doar cu dragoste pentru muzică, instrument, public, pentru fiinţa umană în general şi tot ce ne înconjoară.

Pentru a depista stresul sau blocajele energetice ale artiştilor, kinesiologii muzicali, cu care suntem de acord, au împărţit în mod artificial şi voluntar perioadele de dezvoltare ale creativităţii în 5 faze, pentru ca tinerii să poată testa prin proprie voinţă fiecare nivel de dezvoltare atins.

1) Liniştea sau detensionarea sufletească. Ideile artistice nu se pot planifica sau extorca după dorinţele proprii; de aceea interpretul are nevoie de pauze artistice, de gol mental şi creativ, pentru a lăsa loc inspiraţiei – ce în trecut era atât de frumos denumită prin cuvântul *muză* – să umple această linişte interioară, de altfel destul de greu de obţinut, în condiţiile stesante ale vieţii cotidiene. Numai într-o stare de meditaţie contemplativă pot încolţi viziunile sau inspiraţiile artistice.

2) Faza multiplelor posibilităţi. Este considerată perioada deschiderii spirituale, în care nimic nu poate fi încă planificat, puterea de decizie nu lipseşte, dar nu este o condiţie suficientă.

3) Faza dialogului interior. Ea reprezintă momentul în care artistul se decide asupra uneia din posibilele forme şi idei ce au încolţit şi au crescut în interiorul său, dar încă totul este neclar, ca în ceaţă.

4) Faza conturului. Această penultimă fază a conturării în linii vagi a uneia din formele şi ideile ce au prins viaţă prin dialogul interior al artistului îl fascinează şi atrage cu toată forţa psiho-fizică, îl îndeamnă la acţiune.

5) Faza definitivării. Ultima fază, cea a definitivării viziunii sau inspiraţiei într-o formă precisă, după un plan bine structurat, este faza în care artistul este gata pregătit pentru actul creaţiei, creativitatea sa este saturată cu energie, care trebuie eliberată prin opera de artă (compozitor), sau actul scenic (în cazul interpretului).

Toate aceste faze sunt de esenţă spirituală, ele nu se derulează conform acestei etapizări artificiale, unele faze pot lipsi sau se pot comprima, dar în esenţă creativitatea se clădeşte pe un suport imaterial, spiritual, bazat pe o nesfârşită dăruire de sine şi de energie sufletească.

Problema bazei spirituale a creativităţii a început să-i preocupe din ce în ce mai mult pe unii muzicieni, cercetători şi pedagogi occidentali[280], deoarece planurile şi programele şcolare actuale orientează şi formează tinerii în direcţia dezvoltării unor capacităţi intelectuale ce ţin de dezvoltarea preponderentă a emisferului stâng (cel analitic), în detrimentul celui drept (al inspiraţiei şi intuiţiei), defavorizând dezvoltarea creativităţii.

Şcolile de artă occidentale, cu excepţia unor forme de învăţământ preşcolar, denumite sugestiv de kinesiologii germani *fabrici sau uzine de învăţare,* nu pun accent pe dezvoltarea acestei laturi a personalităţii – creativitatea; în planurile de învăţământ lipsesc materii – sau sunt insuficiente – tocmai acelea, care trebuie să le dezvolte tinerilor sensibilitatea, dragostea, toleranţa, intuiţia sau creativitatea – idee la care subscriem.

Deoarece aceste categorii şi însuşiri spirituale nu pot fi măsurate şi notate de către ştiinţele exacte, procentajul lor este extrem de scăzut deocamdată, iar în afară de cazul când norocul le hărăzeşte unor tineri câţiva profesori deschişi spiritual, care să le transmită dorinţa autoperfecţionării sufleteşti, materii precum filozofia,

---

[280] Ne referim în primul rând la cei din cadrul I.A.K. - Freiburg

psihologia, logica, metafizica sau religia se predau sporadic, deloc, sau cu dezinteres.

Tocmai aceste discipline ar trebui aprofundate, alocându-se un număr mai mare de ore de curs cu profesori specializaţi, ele ar trebui să facă parte din educaţia tinerilor în mod obligatoriu, alături de ştiinţele exacte, mai ales în şcolile cu profil artistic, pentru a dezvolta baza spirituală a personalităţii lor artistice.

" Artistul este un om înzestrat cu capacităţi extrasenzoriale de medium, chiar dacă el nu este pe deplin conştient că le posedă." – susţin Sonnenschmidt şi Knauss.[281]

Marii creatori – geniile – au recunoscut partea divină a naturii umane şi a creaţiei artistice sau chiar ştiinţifice, privind-o şi primind-o ca pe o muză inspiratoare, salvatoare de multe ori.

Vom cita , în afara motto-ului foarte sugestiv al acestui capitol, trei cugetări celebre asupra creativităţii:

"Marele secret al tuturor geniilor creatoare constă în faptul că au posedat forţa de a capta frumuseţea şi bogăţia spirituală universală, mărirea şi modestia credinţei şi puritatea sufletească, ca apoi să dăruiască tuturor această bucurie."

G. Puccini

"Arta nu e nici ştiinţă, nici meserie, ci un drum şi destin în viată."

J. Brahms

"Ochii sunt oglinda sufletului, urechile poarta spre el."

Vechi proverb Indian

Motivaţia (lat. motus=mişcare), inclusiv cea *artistică,* este considerată ca factor psihic intern, care pe lângă aptitudini, temperament, însuşiri de caracter, contribuie la determinarea manifestărilor de conduită (de

---

[281] R. Sonnenschmidt & H. Knauss, *op. cit.,* pag. 53.

exemplu, pe scenă) . Orice comportament este îndreptat către un anumit scop, în măsura în care organismul pune energii la dispoziţie.

Când organismul dispune de energii suplimentare, acestea pot fi investite pentru satisfacerea necesităţilor de ordin superior, spiritual.

Trebuinţa de performanţă, sintagmă folosită de psihologul A. Roşca[282], este una din motivaţiile artistice, care face parte din trebuinţele superioare ale omului. Cu cât motivaţia este mai mare, cu atât creşte nivelul performanţei. Modificarea performanţelor, ca urmare a anxietăţii, stresului şi tracului, depinde însă şi de alţi factori, anume : gradul de dificultate al sarcinilor şi trăsăturile de personalitate individuală, cu implicarea prestigiului : *ego-involvment* (auto-implicare).

" Motivaţia este un ansamblu de factori dinamici, care determină conduita unui individ." – constată N. Sillamy.[283]

Lucrările neurofiziologilor şi psihologilor au vrut să demonstreze până acum, că totdeauna comportamentul depinde de modificările interne (neuroendocrine) şi de excitanţii externi (mediu), care acţionează asupra creierului.

Centrii motivaţiei sunt situaţi în hipotalamus (diencefal), iar sub acţiunea stimulilor adecvaţi determină atât o stare emoţională cât şi răspunsuri somato-motorii şi vegetative. Menţionăm că şi reglarea comportamentului ţine de aceleaşi localizări.

Neurofiziologii[284] precizează că la baza motivaţiei stau instinctele, iar activitatea zonelor cerebrale care controlează trăirile agreabile sau dezagreabile se corelează în prezent cu identificarea şi acţiunea unor substanţe chimice, encefalinele şi endorfinele, despre care am vorbit în capitolul doi şi care sunt eliberate de glanda hipofiză în condiţii de stres. Se pare, că pe lângă faptul că aceste substanţe intervin în reglarea temperaturii, respiraţiei,

---

[282] Roşca A., *op. cit.*, pag. 412.
[283]N. Sillamy, *op. cit.*, pag. 202.
[284] C. Arseni, *op. cit.*, pag. 85.

circulaţiei, etc., ele sunt legate şi de determinarea stării de satisfacţie sau insatisfacţie.

Putem considera că motivaţia este primul element al conduitei; ea este aceea care pune în mişcare organismul până la reducerea sau dispariţia tensiunii care a provocat-o.

Psihologia clasică face distincţie între *motive* şi *mobiluri,* primele fiind cauzele intelectuale ale actelor noastre, celelalte – cauzele afective. Această diferenţiere este de fapt artificială şi iluzorie; la originea conduitelor noastre nu stă numai o cauză, ci un ansamblu indisociabil de factori conştienţi sau inconştienţi, fiziologici, intelectuali, afectivi, sociali, care sunt într-o interacţiune reciprocă continuă.

Motivaţia apare în urma fixării unor scopuri mai apropiate sau îndepărtate, materiale sau spirituale, ce se doresc a fi atinse. Depinde de intensitatea şi mobilitatea motivaţiei, ca idealurile sau scopurile să fie atinse. *Motivaţia muzicală* oferă un grad sporit randamentului şcolar.

Motivaţia artistică este un proces care trebuie să se desfăşoare din *interior spre exterior*.

Exterior înseamnă public, admiratorul operei de artă, partenerul energetic al artistului, factor foarte important pentru interpret şi actul artistic.

Arta unui artist care nu are contact cu publicul este sortită pieirii. Nu este suficient ca artistul să-şi admire în taină, de unul singur, propria creaţie.

Interior înseamnă deschiderea sufletească, receptivitate faţă de opera şi actul artistic (compozitor, public), faţă de instrument (mijloc de comunicare), faţă de noutate sau avangarda artistică (stiluri, curente), faţă de diverse metode pentru completarea perfecţiunii tehnice (meşteşug, măiestrie), faţă de progresul intelectual-practic.

Influenţa mediului social, intelectual şi artistic din copilărie reprezintă un factor important, nu şi suficient pentru *o motivaţie artistică de durată* pe tot parcursul vieţii. Ea devine o forţă abia când acumulările în dezvoltarea şi conturarea personalităţii se vor fi încheiat sau au atins punctul culminant.

Declanşarea actului interpretativ implică o motivaţie care are la bază un ideal abstract, de reuşită artistică. Iniţial, acţiunea voluntară trece printr-o etapă dinamică şi contradictorie, denumită lupta motivelor, în cadrul căreia se manifestă concurenţa între mai multe tendinţe ce-şi dispută privilegiul obiectivării în fapte. Opţiunea pentru una din ele mobilizează integral personalitatea într-un proces de evaluare a motivelor, obiectivelor, posibilităţilor de reuşită, a semnificaţiei pentru interpret a acestei reuşite, chiar a eşecului şi a modalităţii de apărare împotriva acestuia.

Comportamentul interpretului instrumentist sau vocal nu poate fi izolat de motivaţia sa afectivă. Afectivitatea imprimă elementul personal-subiectiv întregii vieţi psihice, care controlează şi se răsfrâge asupra activităţii scenice.

Corespondentul somatic al afectivităţii este dat de multitudinea modificărilor fiziologice, tributare sistemului neuro-vegetativ şi endocrin.

La ora actuală circulă o serie de teorii ale mecanismului de declanşare şi desfăşurare a stărilor afective; cele mai recente evidenţiază rolul circuitelor nervoase stabile între diencefal şi cortex, impulsurile având la bază un substrat biochimic. Se cunoaşte astăzi cu certitudine că stările emoţionale sunt însoţite de un consum semnificativ de energie cerebrală, o parte fiind rezultatul descompunerii glucozei din sânge.[285]

Nu ne îndoim că reducerea motivaţiei afective doar la mecanisme neurovegetative sau endocrine va produce dezamăgire şi chiar opoziţie. De aceea vom completa aceste funcţiuni fiziologice cu cele psihologice, când vom vorbi despre trăirea artistică.

Parteneriatul muzicianului cu instrumentul său, ales de bunăvoie, atitudinea sa faţă de acesta durează o viaţă întreagă, dacă artistul îl priveşte ca pe o fiinţă, nu ca pe un obiect sau un mijloc de existenţă materială. Dacă se întâmplă aşa, toate bucuriile sau necazurile vieţii scenice,

---

[285] Parhon, Aslan, Vrăbiescu, *op. cit.*, pag. 189.

artistice, se împart în mod egal între artist şi partenerul său însufleţit, succesele ca şi eşecurile fiind mai uşor suportate astfel.

Dintotdeauna curiozitatea omenească şi-a îndreptat atenţia înspre astre şi a căutat acolo răspunsuri la întrebările importante.

Astronomia, astrologia, zodiacul sau horoscopul au reprezentat şi reprezintă o sursă de previziuni, dorinţe şi speranţe ale fiinţei umane.

Kinesiologii muzicali, atât de numeroşi azi în occident, sunt convinşi că forţele energetice ale planetelor, considerate de altfel ca *forţe externe de influenţare artistică*, pot determina prin câmpul de rezonanţă energo-magnetică creativitatea sau orice altă activitate artistică, în acelaşi mod, cum cele douăsprezece zodii influenţează destinul şi forţele energetice proprii oricărui artist, născut sub o anumită ordine a constelaţiilor cereşti.

De aceea, ei nu ezită să trateze blocajele sau frustrările, ce survin în urma apariţiilor scenice stresante ale tinerilor, prin teste elaborate pe baza horoscoapelor, a zodiei din care face parte artistul, alcătuind tabele, uneori foarte complicate; unele dintre ele, de altfel, le-am prezentat parţial în paginile precedente.

Deşi nu am avut răbdarea să testăm eficienţa acestor tabele elaborate de cercetătorii germani F. Oberkogler, Anny von Lange, T. Ring şi A. Aeppli, aplicate cu succes de kinesiologii muzicali la apariţia stresului scenic al tinerilor, considerăm că este interesant, poate chiar util, să informăm tânăra generaţie de muzicieni şi pedagogi despre aceste metode.

Aşadar vom prezenta în continuare două tabele selective (primul despre influenţa planetelor asupra energiei interpreţilor, al doilea despre influenţa semnelor zodiacale), considerând că este de datoria noastră să lo facem, odată ce ne-au fost puse la dispoziţie cu bune intenţii de către institutul german din Freiburg.

Influenţa planetelor
după Anny von Lange

Sunet	**Planetă**	**Principiu spiritual**	**Afirmaţii eliberatoare de stress**
Do	Marte	Selectivitate Forţă	Îmi place să iau iniţiativa. Acţionez decis. Am nevoie de încordare corporală. Posed forţă de execuţie.
Re-Re#-Mi b	Soare	Fiinţare Responsabilitate	Trăiesc prin mine însumi. Sunt plin de vitalitate şi creativitate. Îmi cunosc valoarea interioară. Ştiu că sunt răspunzător pentru toate.
Mi	Mercur	Economie Inteligenţă	Comunic uşor cu semenii. Modestia, raţiunea sunt devizele mele. Viaţa e muzică şi vibraţie. Învăţ cu plăcere.
Fa	Saturn	Integrare Experienţă	Îmi accept destinul, acceptând

			normele sociale.Tind spre recunoaştere socială. Din frustrări îmi descopăr interiorul.
Sol	Jupiter	Evaluare Obiectivare Sens	Îmi doresc spaţialitate interioară. Am încredere în viaţă ca tot unitar. Sunt generos şi privesc arta din punct de vedere filosofic.
La- La#- Si b	Venus	Armonie Simţul formelor	Transmit şi recepţionez. Îmi doresc prietenia. Îmi expun deschis sentimentele. Am dispoziţii artistice şi creative.
Si	Luna	Fantezie Visare	Îmi doresc siguranţă şi interiorizare. Tânjesc după consonanţă şi armonie. Mă las purtat de sentimente şi fantezii. Mă pun în slujba umanităţii.

Fa#- Sol b	Uranus	Funcţionare Transpunere	Am nevoie de libertate individuală. Originalitatea mea neagăconvenţiile, tradiţiile. Sunt un canal deschis ideilor şi inspiraţiilor. Sunt una cu conştiinţa.
Do#- Re b	Neptun	Conştiinţă Simţ estetic	Aspir spre transcendenţă. Pot discerne între realitate şi iluzie. Am încredere în viziunile mele. Deşi idealist stau cu picioarele pe pământ.
Sol#- La b	Pluto	Entitate Înţelepciune	Prin sunet devin un om nou. Călăto-resc în abisurile interiorului. Prin subconştient posed forţe magice. Din întuneric spre lumină.

Influenţa semnelor zodiacale asupra stresului scenic după Friedrich Oberkogler

Prezentăm alăturat tabelul trimis de specialiştii germani :

Semn	Constelaţie	Principiu spiritual	Afirmaţii eliberatoare de stres
De foc	Berbec	Dinamism Energie radiantă	Ritmul izvorăşte din mine. Voinţa îmi dă energie creatoare. În muzică vreau să fiu vioara I. Posed energia necesară de a termina ce-am început.
	Leu	Prezenţă Strălucire	Intru în rezonanţă prin exteriorizare. Improvizez cu plăcere, mă joc neîngrădit. Expresivitatea mea e sigură. Îmi place să dirijez şi posed o reprezentare credibilă.
	Săgetător	Aspiraţii Idealuri	Arta cere spaţiu şi libertate. Cred în sacralitatea artistică, în sensurile superioare, spirituale.

			Expresie şi frazare sunt caracteristicile interpretării operei mele. Idealism şi entuziasm îmi cere arta mea.
De aer	Balanţa	Noţiune Armonie Idee	Arta trebuie să placă. Îmi plac sonorităţile duioase şi culorile vii, operele grandioase şi decorative, mişcarea formelor estetizante. Iubesc simetria şi armonia. Forma leagă elementele singular. aranjate spre frumuseţe ordonată.
	Vărsător	Originalitate Principii umanitare	Opera mea este dinainte gândită cu precizie. Ideile mele sunt originale, hazlii. Comunic altora forţele mele creative.

			Prin intuiţie mi se relevează lumea abstractă a spiritului. Prefer forţa liberă, creativă a cunoştinţelor.
	Gemeni	Căutări intelectuale Credinţă Verbalizare	Îmi trebuie măsura ca logică a timpului. Sunt multilateral şi îmi doresc schimbare. Recunosc în artă principiul dual spirit-materie. Iubesc sclipirea, virtuozitatea. Posed idei creatoare.
De pământ	Capricorn	Memorizare Concentrare	Sistematizarea ritmică îmi dă siguranţă.Caut partea practică a artei. Sentimentele mele se subordonează sensului operei. Forma leagă toate părţile.

			Sunt absorbit de arta mea. Construiesc muzica după principii matematice.
	Taur	Senzualitate Productivitate	Ascult ființa interioară a sunetului şi o văd colorată. Realitatea are poezia ei. Înzestrarea mea artistică e legată de un scop real. Expresivitatea mea este vocea. Talentul meu imagistic se exprimă prin spaţiu, culoare şi formă.
	Fecioară	Spiritualitate Metodică Economie	Construcţia metodică şi susţinerea unei teme sunt importante. Nu mă pierd în amănunte ci caut sensurile ascunse ale operei. Opera mea conţine întindere epică şi descriere imagistică.

			Creez imaginându-mi tipare expresiv-spirituale transmisibile.
De apă	Rac	Sensibilitate Conştiinţă	Sunt foarte creativ şi inspirat. Interpretarea mea încântă prin deplinătatea interioară. Torn viaţa sentimentală bogată într-o formă artistică adecvată. Prin trăire sonoră se naşte melodia divină a operei mele.
	Scorpion	Pasiune magică Dragoste tămăduitoare	Arta mea este transmisibilă. Exagerările, violenţa nu-mi tulbură armonia operei. Vehiculez energii magice, puternice, mă bat pentru valori noi. Linişte şi siguranţă reies

			din creaţia mea zbuciumată.
	Peşti	Dizolvare Medialitate	Arta este un act mistic ce trăieşte din viziuni. Ca artist sunt un intermediar al lui Dumnezeu, graiul e desluşit. Moartea şi dizolvarea sunt teme artistice. Am încredere în inspiraţie şi în vocea interioară.

Forţele energetice interne de influenţare artistică, unanim recunoscute ca fiind trăirea artistică, ascultarea interioară (dezvoltată pe baza auzului intern), imaginaţia vizual-auditivă, intuiţia artistică, sunt forţe ce se dezvoltă în funcţie de dorinţa şi capacitatea individuală.

Trăirea muzicală (artistică) este o modalitate de restructurare a experienţei, care face ca activitatea artistică să fie o experienţă individuală, comună şi altora sub anumite aspecte şi totuşi originală. Din punct de vedere al interpretului, acest concept este perfect aplicabil actului de trăire muzicală la care participă.

Trăirea afectivă angajează total artistul – există deosebiri majore între participarea interpretului şi cea a ascultătorului – sub acest aspect, trimiţându-şi ecourile la toate nivelurile structurii psiho-fiziologice cu consecinţe în plan psihic (blocaje sau epuizare), sau fiziologic (motorii, endocrine, biochimice), care la un anumit nivel de

intensitate a trăirii afective determină o anumită stare, care variază de la dispoziţii şi emoţii la sentimente, afecte sau pasiuni.

Nivelul tensional al trăirii muzical-afective în timpul actului interpretativ acţionează ca factor dinamic şi este determinat de capacitatea de control emoţional a interpretului, de dorinţa şi voinţa sa. Această tensiune acţionează permanent, datorită voinţei şi ca urmare a concentrării; interpretul îşi autoreglează acţiunea, orientându-se consecvent spre realizarea scopului propus, acela de redare muzicală.

Un adevărat muzician-interpret nu va uita niciodată că el este cel mai important ascultător al său. Mulţi interpreţi, printre care recunoaştem că ne numărăm, consideră că gândurile, stările şi viaţa afectiv-emoţională pe care o încearcă pe scenă în timpul actului artistic se transmit auditoriului instantaneu.

În acele clipe, undele sonore, gândurile telepatice, forţele energetice, stările de de extaz sau transcendenţă – putem să adăugăm şi alte *stări* ce nu au corespondent de exprimare în lexicul lingvistic – influenţează prin mecanisme imperceptibile, care scapă raţiunii, întregul proces de transmitere-receptare.

Consecinţa metafizică a actului muzical, pe care mulţi o neagă, este o chestiune de opţiune personală. Pentru unii a asculta muzică rămâne o simplă plăcere, pentru alţii înseamnă o trăire şi ascultare interioară esenţială.

Cu ajutorul muzicii accedem la cunoaştere şi nu rămânem doar la emoţia primară tradusă prin afecte. Emoţia şi tensiunea de la început, pe care o simţim cu toţii şi de care vorbim atunci când ne referim la un act autentic de interpretare muzicală, fac loc treptat relaxării, împăcării, seninătăţii şi liniştii interioare.

De fapt, în actul muzical coexistă prin suprapunere un spaţiu-timp obiectiv (real, unde aceste coordonate sunt măsurabile, adică spaţiul e limitat iar timpul se scurge ireversibil), şi altul subiectiv (ireal, incomensurabil, în care există senzaţia sau *starea* pe loc a timpului, a necuprinderii spaţiale), cel al trăirii muzicale.

Cu toate că muzica operează cu afecte într-o primă fază, ea generează o stare a conştiinţei ce depăşeşte zona sentimentelor sau a intelectului, supraînălţându-se în planuri existenţiale metafizice.

Un fragment, un semn al adevărului, ne absoarbe şi ne stimulează sub forma emoţiei muzicale.

Formele, ca modele în sine (sonată, lied, rondo, etc.), servesc în timp drept vehicule cu care ascultătorul este familiarizat şi care poartă în interiorul lor acele structuri informaţional-energetice calitative, care definesc opera de artă. Sub acest aspect, structurile sunt într-adevăr conţinutul, iar formele conturul lor exterior.

Pentru interpret, actul de redare a muzicii este un act de deplină conştienţă şi dăruire, în care întrega sa fiinţă luminează opera artistică şi auditoriul. Deşi sonoritatea caracteristică interpretului dezvăluie în principal potenţialul emoţional propriu, ca reflex al emoţiei generate de operă, ea reprezintă capacitatea de aspiraţie spre ideal a interpretului şi a operei, desigur.

Emoţia inţială este convertită şi serveşte ca suport tendinţei transcendente a Eu-lui printr-un complex psihic, ce însumează şi orientează variatele energii într-o nouă expresie calitativă, pe care o conştientizăm prin actul de trăire muzicală.

"Frumosul sensibil e singura întruchipare a adevărului fiinţării", afirmă Heidegger,[286]actualizând o mai veche idee a esteticii creştine.

Interpretul este primul rezonator şi amplificator al energiilor conţinute în structurile sonore.

Dar ce se întâmplă cu ascultătorul în actul de trăire muzicală, participant şi el, dar fără vreo atribuţie operaţională în cadrul lui?

Pe durata actului muzical, ascultătorul simte că puterea sentimentelor sale e prea săracă faţă de starea profundă şi neobişnuită în care l-a transpus muzica. Dubla funcţionalitate a fenomenului muzical, psihică şi

---

[286] M. Heidegger, *Originea operei de artă,* Ed. Univers, Bucureşti, 1982, pag. 94.

energetică, care-şi canalizează impactul la toate nivelele, de la cel celular la cel mental, face posibilă antrenarea ascultătorului în actul de trăire muzicală.

Concentrarea şi transmiterea fluxului energetic, afectiv-radiant al interpretului prin intermediul undelor sonore, crează un hipercâmp care tinde să înglobeze conştiinţa ascultătorului în mişcarea circulară a energiei, caracteristică actului de trăire muzicală.

Ascultătorul nu-şi dă seama, decât neclar, că muzica îl poartă mai departe decât aşteptarea sa la o surescitare a afectivităţii sale, înspre o relevare intenţională a operei şi a interpretării, totodată. Neîncrederea în sensurile muzicii, sau sugestionarea că asistă la dezvăluirea unor intenţii pe care le indică însuşi compozitorul în caietul-program al concertului, îl lasă deseori pe ascultător epuizat, dezorientat şi nemulţumit, chiar dacă nu vrea să mărturisească.

Mecanismul trezirii unor reacţii psihice profunde ascultătorului şi analiza acestora în raport cu categoriile estetice, prin şi cu ajutorul muzicii, este problema principală a esteticii muzicale de la începuturile ei şi până astăzi.

Deoarece am început partea întâi a lucrării noastre cu o întrebare, dorim să încheiem în acelaşi mod, citând din Pascal Bentoiu :

“ Dacă legile realităţii acustice ale intervalelor nu justifică pe de-a-ntregul utilizarea lor ca semn într-un act de comunicare artistică, iar tendinţele naturale de conectare a elementelor ireductibile, sunetele sunt ale spiritului nostru, nu ale materialului, dacă suportul arhetipurilor se vădeşte pentru noi mai degrabă o închidere decât o deschidere a fiinţei către cosmos, ce mai rămâne de pus la baza unei opere muzicale, care să servească totodată drept principiu de construcţie şi de comunicare ?”[287]

---

[287] P. Bentoiu, *Gândirea muzicală,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1975, pag. 156.

II. MODIFICĂRI PSIHO-FIZIOLOGICE ALE TÂNĂRULUI INTERPRET; CERCETĂRI EXPERIMENTALE

Metode de investigaţie a reactivităţii emoţionale

Noutatea în plan naţional şi complexitatea obiectului de cercetare al lucrării, pe de-o parte obiectivitatea modificărilor fiziologice, pe de altă parte natura subiectivă a psihicului, nu pot să nu se repercuteze şi asupra metodelor de cercetare utilizate.

Spre deosebire de unele ştiinţe, îndeosebi cele exacte (medicina de pildă), unde obiectul este cunoscut şi investigat direct prin măsurători precise (testele fiziologice din lucrarea de faţă), în psihologie (testele psihologice în cercetarea noastră) cunoaşterea se realizează indirect, manifestările exterioare, comportamentale, fiind considerate ca indicatorii stărilor şi relaţiilor interne, subiective.

Dacă în ştiinţele exacte cercetătorul se rezumă la a constata, explica şi uneori a prevedea mersul proceselor, a reproduce cât mai exact obiectul investigat, manifestând o relativă detaşare şi indiferenţă faţă de obiectul studiat, în cercetarea psihologică acesta se implică, uneori se identifică cu destinul obiectului cercetat, este interesat de relevarea sensului valoric al prefacerilor pe care le suportă obiectul. Investigatorul psiholog este concomitent obiect şi subiect al cercetării, iar acesta, prin conduita sa, poate influenţa pe cea a subiectului investigat.

În aceste condiţii nu ne putem aştepta ca metodele de cercetare psihologice să dispună de aceeaşi rigurozitate ca acelea din ştiinţele exacte. Creşterea gradului de

obiectivitate nu este însă imposibilă. Cert este faptul că, în evoluţia sa, această ştiinţă a trecut de la metode subiective la cele obiective; locul introspecţiei, considerată o metodă subiectivă, fiind luat de observaţie, convorbire, experiment, test, etc.

Metoda de cercetare, conform dicţionarului de psihologie[288], este acea îmbinare şi organizare de concepte, modele, ipoteze, strategii, instrumente şi tehnici de lucru, care dau corporalitate unui proiect metodologic. Ea este operatorul care mijloceşte trecerea, ridicarea treptată de la problema de cercetare, enunţată în plan teoretic, la reconstrucţia ei – observaţională, experimentală, acţională – în vederea corectării, optimizării, potenţării sau restructurării unui grup sau chiar al unui sector social.

Metoda defineşte calea, itinerariul, structura de ordine sau programul după care se reglează acţiunile practice şi intelectuale, în vederea atingerii unui scop. Metodele de cercetare au un caracter instrumental, de intervenţie, de informare, interpretare şi acţiune. N. Sillamy spune că, în funcţie de scopul acestora, ele pot fi împărţite în :

“ – metode de recoltare a informaţiilor, de prelucrare şi interpretare a acestora;

– metode de investigaţie intensivă şi extensivă, de diagnoză şi prognoză;

– metode de cercetare aplicative, psiho-educaţionale, psiho-terapeutice, etc.”[289]

Considerăm că metoda abordată în lucrarea de faţă este o combinaţie între cele trei metode enumerate mai sus.

Metodele sunt ghidate de concepţia generală a cercetătorului, de principiile teoretico-ştiinţifice, chiar filozofice de la care acesta porneşte, reunite sub denumirea de *metodologia cercetării.* Fiecare şcoală sau orientare îşi are propria sa metodologie de cercetare. Între concepţie şi metodă există o strânsă interacţiune. Al. Roşca[290] arată că Wundt, de exemplu, pornind de la premisa falsă a

---

[288] Sillamy, N., *op. cit.,* pag. 123.
[289] *Ibidem,* pag. 124.
[290] Al. Roşca, *op. cit.,* pag. 23.

paralelismului, ajunge la concluzia că psihicul nu este accesibil decât introspecţiei. Chiar datele obţinute despre alte persoane, despre animale, plante, sunt înţelese şi au valabilitate numai dacă cercetătorul se transpune în locul subiectului, susţine Wundt. Iată o situaţie extremă care demonstrează interdependenţa dintre metoda de cercetare şi concepţia despre psihic. Această relaţie poate fi identificată în cadrul oricărei orientări psiho-filozofice.

Metodologiile, ca şi practicile metodologice asociate lor, deşi extrem de variate, chiar neconcordante între ele, dată fiind varietatea şcolilor şi orientărilor, pot fi totuşi grupate în funcţie de specificul lor.

Atunci când este aplicată, orice metodologie devine coercitivă, normativă. N-ar fi exclus însă, ca în anumite tipuri de cercetări, la sfârşitul acesteia sau chiar înaintea încheierii ei, metodologia să devină mai flexibilă, permiţând introducerea unor noi ipoteze, sau puncte de vedere care să sugereze abordări viitoare.

METODA OBSERVAŢIEI

Observaţia, ca metodă de cercetare, constă în urmărirea intenţionată şi înregistrarea exactă, sistematică a diferitelor manifestări comportamentale ale individului (sau grupului), ca şi a contextului situaţional al acestui comportament. Este una dintre cele mai vechi metode de cercetare, nu numai a psihologiei, ci şi a altor ştiinţe.

"Cuvântul *observaţie,* arăta Claude Bernard (1813-1878), cercetător al ştiinţelor naturii, semnifică constatarea exactă a unui fapt cu ajutorul unor mijloace de investigaţie şi apoi studierea aprofundată a acestei constatări." – arată psihologul M. Zlate.[291]

Observatorul este un fotograf al faptului, iar observaţia sa trebuie să redea exact natura faptului, pentru aceasta este

---

[291] M. Zlate, *op. cit.*,pag. 87.

necesar ca spiritul observatorului să fie pasiv, fără idei preconcepute.

"Observatorul ascultă natura şi scrie sub dictarea ei" – proclama Bernard.[292]

După cum ştim, între observaţia din ştiinţele naturii şi observaţia psihologică există o mare diferenţă, aceasta provenind din specificul faptelor şi fenomenelor psihice. Faptul psihic studiat este global şi de cele mai multe ori imposibil de decupat în elemente sau tranşe distincte; el este analog faptelor psihice ale celui ce studiază, cercetează, ceea ce nu va rămâne fără urmări asupra actului observaţional; de asemenea, el presupune un ansamblu de semnificaţii, uneori greu sesizabile, nu doar la prima vedere, ci şi la o analiză mai profundă; în sfârşit, orice fapt psihic este un act efectuat de persoane amplasate în situaţie, ceea ce înseamnă că actele, persoanele şi situaţiile trebuiesc considerate împreună. Specificul observaţiei provine şi din ipotezele pe care le emite cercetătorul.

În ştiinţele exacte, faptul studiat este independent de cel care investighează, ceea ce permite ca observaţia să fie facilitată, ca obiectivitatea să fie posibilă.

În ştiinţele umaniste, situaţia se prezintă cu totul altfel : cercetătorul cunoscător modifică natura fenomenului studiat şi este modificat el însuşi de fenomenul observat. În aceste condiţii, obiectivitatea este limitată, greu de realizat.

În practica cercetării s-a recurs la două soluţii extreme: fie la un obiectivism absolut, fie la o angajare personală. Nici una, nici cealaltă dintre cele două soluţii nu rezolvă problema obiectivităţii observaţiei, fiecare dintre ele conducând la grave denaturări. S-a încercat depăşirea obiectivismului radical prin studiul în mediul natural, iar al angajării personale prin cercetare activă, dar se pare că nici aceste soluţii nu sunt satisfăcătoare.

Aspectele fundamentale ale observaţiei, atenţia acordată comportamentelor, analiza contextuală a fenomenelor observate se regrupează, pentru a constitui

---

[292] *Apud* Zlate,pag. 95.

ceea ce numim sensul psihologic impus fiecărui observator, cercetător, în câmpul ştiinţific pe care-l ocupă.

Principalele probleme pe care le ridică observaţia în faţa cercetătorului sunt :

- conţinutul observaţiei
- formele observaţiei
- calitatea observaţiei
- condiţiile unei bune observaţii
- obstacole ce apar în calea ei
- avantajele şi limitele ei

Unul dintre conţinuturile observaţiei îl constituie simptomatica stabilă, adică trăsăturile bio-constituţionale ale individului (înălţime, greutate, etc.) Dintotdeauna s-a pornit de la premisa că înfăţişarea umană nu este mută, dimpotrivă, ea poate furniza o serie de informaţii utile. Vechii greci spuneau : "Chipul este oglinda sufletului."

Ştim din proprie experienţă că o viaţă afectivă intensă, presărată cu bucurii sau tristeţi frecvente, îşi pune amprenta asupra chipului uman. Aceste date, dar mai ales relaţiile dintre ele trebuiesc interpretate cu multă prudenţă, pentru a nu conduce la concluzii pripite sau chiar eronate.

Un alt conţinut al observaţiei, mult mai semnificativ, îl reprezintă multitudinea comportamentelor şi conduitelor flexibile, mobile, ale individului, cum ar fi : conduita verbală, cea motorie, mnezică, inteligentă, ca şi varietatea expresiilor afectiv-atitudinale. Observând felul cum merge un individ, cum gesticulează, cum vorbeşte, cum îşi exteriorizează trăirile psihice, ne putem da seama despre multe dintre stările, însuşirile şi trăsăturile sale psiho-comportamentale. Un mers lent, greoi ne spune altceva decât altul rapid, energic, suplu, ferm; gesturile rare, moi, de mică amplitudine, furnizează alte informaţii decât cele repezi, violente; la fel de semnificative pentru caracterizarea unui subiect sunt şi diversele particularităţi ale vorbirii : sonoritatea, fluenţa, debitul verbal, intonaţia, pronunţia, structura vocabularului şi adecvarea la conţinut.

Simptomatica labilă poate fi observată în orice situaţie şi context de viaţă, inclusiv cu prilejul efectuării unor experimente, al unei convorbiri, sau al parcurgerii unui test.

Se face distincţie între *observaţia experimentală*, orientată spre performanţe, funcţii psihice şi *observaţia clinică*, centrată de practician asupra unei persoane.

Calitatea observaţiei depinde de o serie de particularităţi psiho-individuale ale observatorului, de pildă capacitatea de a-şi concentra atenţia, de a sesiza esenţialul, de gradul său de sugestionabilitate. Unii observatori sesizează relaţiile dintre faptele observate, alţii consideră faptele independente; unii disting mai multe lucruri deodată, alţii doar unul singur. De asemenea, calitatea observaţiei este influenţată de particularităţile personale ale observatorului. Unii observatori aparţin tipului *descriptiv* (înregistrează minuţios, exact, sec), alţii tipului *evaluativ* (cu tendinţa de a face aprecieri, estimări, interpretări); unii tipului *erudit* (furnizând informaţii savante suplimentare), alţii tipului *imaginativ* (cei care neglijează faptele şi dau frâu liber imaginaţiei, ajungând deseori la deformarea realităţii)

În sfârşit, calitatea observaţiei depinde de anumite caracteristici ale percepţiei umane, de selectivitatea datorată localizării spaţiale sau temporale a observatorului, imperfecţiunii organelor de simţ, de factori sociali, care o modelează şi o deformează.

De asemenea, pentru creşterea calităţii observaţiei, este necesar să se apeleze la o serie de repere de control, reieşite din observaţiile anterioare ale cercetătorului, din experienţa sa personală de viaţă sau din lucrările de specialitate. Aceste repere de control reprezintă conceptualizarea faptelor observate.

La fel de utilă este şi folosirea unor modalităţi de evaluare a observaţiilor efectuate, care să permită înregistrarea facilă a datelor şi mai apoi compararea lor. În acest scop este indicată determinarea unităţilor de observaţie (cuantumul de elemente observate pe intervale egale de timp, repartizarea acestora de-a lungul unei perioade de timp, etc.) De asemenea, pot fi stabilite *grade de estimaţii* a unor însuşiri psihice (*a emotivităţii*, în lucrarea de faţă), se evaluează în ce măsură este prezentă acea însuşire psihică : în foarte mare măsură; în mare

măsură; într-o masură potrivită; în mică măsură; într-o foarte mică măsură. Aceste estimări calitative pot fi convertite în cifre prin acordarea de puncte sau pot fi făcute şi literar.

Observaţia permite surprinderea manifestărilor comportamentale naturale, fireşti ale individului, în condiţii obişnuite sau nu de viaţă şi activitate, oferind mai ales date de ordin calitativ.

Un dezavantaj al ei îl constituie faptul că observatorul trebuie să aştepte intrarea în funcţiune a fenomenului studiat. Observaţia se soldează cu o serie de efecte negative, cum ar fi intrarea în funcţiune a mecanismelor de apărare a subiecţilor observaţi, modificarea situaţiei câmpului psihosocial determinată de prezenţa observatorului, producerea unor schimbări ale comportamentului celor observaţi în funcţie de personalitatea observatorului.

Unii observatori produc efecte tonice, alţii efecte deprimante, cei amicali şi expansivi obţin rezultate conform aşteptărilor, de aceea se impune ca datele obţinute prin intermediul observaţiei să fie coroborate cu cele recoltate prin aplicarea şi a altor metode.

Toate observaţiile efectuate pe loturile studiate, care au legătură directă cu tema propusă, vor fi cuantificate şi dezbătute în capitolul referitor la metodologia cercetării experimentale.

METODA EXPERIMENTULUI

Metoda experimentală este în realitate un mod de cunoaştere. Caracteristica ei esenţială este de a tinde spre coerenţa unui sistem de relaţii, controlate prin experienţă. Două aspecte sunt esenţiale pentru experiment – suţine M. Zlate :

“ – capacitatea acestuia de a verifica ipotezele cauzale;

– posibilitatea pe care o oferă de a controla situaţiile experimentale."[293]

Verificarea ipotezei este întâlnită şi în alte metode; asta înseamnă că mai important este cel de-al doilea aspect. Eysenck (1966) spunea despre această caracteristică :

"Esenţa experimentului în ştiinţă este dată de capacitatea de a exercita controlul asupra variabilelor care influenţează rezultatele experimentului."[294]

A controla înseamnă a introduce anumiţi factori, a-i menţine constanţi, a elimina sau suprima alţi factori, etc. O definiţie mai cuprinzătoare a experimentului o întâlnim la psihologul Leon Festinger (1919-1989), care arăta că experimentul constă în : "…observarea şi măsurarea efectelor manipulării unei variabile independente asupra variabilei dependente, într-o situaţie în care acţiunea altor factori, prezenţi efectiv, dar străini studiului, este redusă la minimum."[295]

În această definiţie apar principalele caracteristici ale experimentului, faptul că el este o observaţie provocată, controlată, dar şi conceptele de bază pe care le implică (conceptul de variabilă,[296] cel de situaţie experimentală, în sfârşit cel de manipulare experimentală).

Variabilele se subdivid în *variabile dependente (Vd)* şi *variabile independente (Vi).* Variabilele dependente sunt cele care fac obiectul observaţiei, cele cărora cercetătorul le va studia variaţia în cursul experimentului. De exemplu, *valorile fiziologice sau gradele de estimaţii psihologice, timpul în care se parcurge un test*, reprezintă variabile dependente. Ele se numesc aşa deoarece valorile pe care le vor lua pe parcursul experimentului vor fi în funcţie de unele condiţii pe care le va introduce cercetătorul.

Variabilele dependente se împart în două categorii :

---

[293] *Ibidem,* pag. 104.
[294] H. Eysenck, *op. cit.*, pag.49.
[295] Festinger, Katz, *Psihologie experimentală,* Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1963, pag. 164.
[296] Variabila este acel *ceva,* care variază după unităţile de măsură şi după condiţiile în care se află acestea.

➢ cantitative (valori numerice rezultate din măsurători – *teste fiziologice)*

➢ calitative (alegerea unei variante de răspuns din mai multe posibile, subiectul având ori de câştigat ori de pierdut – *teste psihologice*)

Variabilele independente sunt cele care produc variaţia primelor, sunt deci surse de variaţie a fenomenului studiat. Ele se numesc independente, deoarece stările, modalităţile lor nu depind de nici-o altă variabilă, ele fiind legate de decizia experimentatorului, care în mod deliberat le-a introdus în experiment.

Stimulul este o variabilă independentă – susţine F. Katz – (de ex. stimuli stresanţi, cum ar fi căldura excesivă sau frigul, care pot influenţa pozitiv sau negativ actul scenic), de aceea principalele tipuri de variabile independente se pot clasifica în funcţie de :

➢ natura stimulului (natural – temperatura, sau artificial – tusea în sala de spectacol, introduse în mod voit de către cercetător);

➢ modul de prezentare al stimulului (simultan sau succesiv);

➢ modul de cuplare la stimul (imediat după prezentare sau după un anumit interval);

➢ felul de răspuns la stimul (individual sau public în faţa experimentatorului).

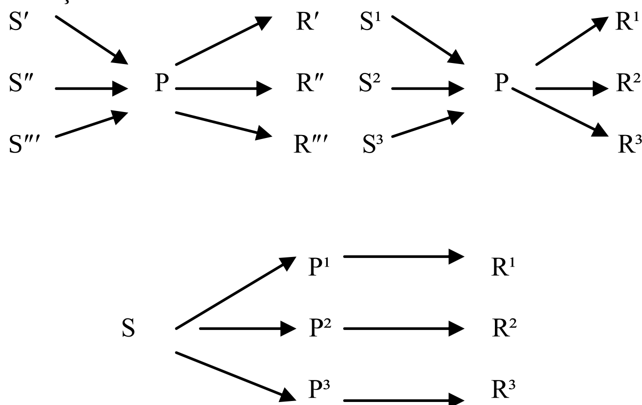
O formă particulară a experimentului, utilizată în condiţiile procesului instructiv-educativ, este *experimentul psiho-pedagogic*. Acesta poate fi *constatativ*, adică urmăreşte consemnarea situaţiei existente la un anumit moment dat, sau *formativ*, care ţinteşte spre introducerea în grupul cercetat a unor factori de progres, în vederea schimbării comportamentelor, schimbare constatată prin compararea situaţiei iniţiale cu cea finală.

În experimentul nostru, pe care-l considerăm *psiho-pedagogic formativ,* am introdus după doi ani de teste, câteva exerciţii de respiraţie şi relaxare – care sperăm să fie factori de progres – pentru a diminua efectele stresului scenic.

Cele trei forme clasice ale experimentului (de laborator, natural, psiho-pedagogic), au o serie de limite. Este de domeniul evidenţei faptul, că omul se manifestă în diferite situaţii ca experimentator al propriului destin, el îşi testează capacităţile, calitaţile, trasăturile, adică le încearcă în anumite ocazii pentru a afla nivelul lor de dezvoltare, pentru a le cunoaşte mai bine, a le forma dacă lipsesc, ameliora dacă sunt necorespunzătoare. El se experimentează nu doar pe sine, ci evaluează şi testează alţi subiecţi, fiind la rândul său supus experimentării de către ceilalţi.

Alte modele experimentale pot fi imaginate pornind de la numărul variabilelor independente manipulate de cercetător; astfel pot fi modele cu o singură variabilă, chiar cu valori diferite şi modele cu mai multe variabile.

Există modele experimentale care pornesc de la modul de prezentare al stimulilor şi de cuplare a acestora cu reacţiile. Fiind vorba despre relaţia dintre *Stimul* şi *Reacţie,* mediată de *Personalitate,* aceste modele iau diverse forme – susţine M. Zlate :



Tipuri de scheme sau modele experimentale – după M. Zlate[297]

[297] *Ibidem,* pag, 112.

În prima schemă putem observa prezentarea repetată a unuia şi aceluiaşi stimul, precum şi progresul înregistrat ca urmare a repetiţiei. Ea se utilizează, de obicei, în toate situaţiile de învăţare prin repetare (în memorarea unui text, în formarea deprinderilor).

Cea de-a doua schemă se remarcă prin prezentarea unor stimuli diferiţi uneia şi aceleiaşi persoane, fapt care se soldează cu reacţii diferite. Se utilizează tot în situaţiile de învăţare, pentru a surprinde superioritatea unui anumit tip de stimulare.

Ultima schemă reprezintă aplicarea unuia şi aceluiaşi stimul pe persoane diferite, fapt care se va solda în mod firesc cu obţinerea unor reacţii diferite. În lucrarea de faţă, la *stimulul x* (numit *stres scenic),* aplicat unor *persoane diferite* p^1,p^2**,** etc.(tineri interpreţi), *reacţiile* r^1,r^2**,** etc.,vor fi specifice fiecărui individ, astfel încât putem surprinde diferenţele individuale şi clasifica subiecţii în funcţie de rezultatele obţinute.

În lucrarea noastră, datorită *experimentului psiho-pedagogic formativ* pe care l-am întreprins, *variabilele independente* (Vi) - (*n* factori cauzatori de stres, emoţii, anxietate – de ex. temperatura sălii) vor afecta *variabila dependentă* (Vd) - (efectul psiho-fiziologic *de trac scenic pozitiv sau negativ,* prin modificarea comportamentului scenic al subiecţilor).

Cea mai bună este îmbinarea mai multor tipuri de experiment, compararea şi verificarea rezultatelor obţinute prin aplicarea altor metode.

La un moment dat, una din problemele importante care au reţinut atenţia cercetătorilor a fost cea referitoare la efectele prezenţei experimentatorului, ca sursă perturbatoare în comportamentul subiecţilor.

Suprimarea acestor efecte se poate obţine prin izolarea parţială sau totală a subiecţilor. Lipsa fizică a experimentatorului, ca soluţie radicală, nu este în măsură să rezolve definitiv problema, deoarece subiectul ştie că acesta se găseşte undeva pe aproape, urmărindu-l printr-o serie de mijloace tehnice, aşa încât mai eficient se dovedeşte a fi un

alt procedeu, cel bazat pe efectuarea unor experimente mai lungi, unde se obţine familiarizarea subiecţilor cu experimentatorul.

La finalul analizei metodei experimentale precizăm faptul, că în ultimii ani s-au produs modificări importante în modul de concepere a experimentului prin introducerea noţiunii statistice de eroare, pentru a explica variaţiile performanţelor individuale.

Informaţiile lucrării de faţă şi datele rezultate în urma experimentului întreprins pe cele două loturi de subiecţi (tineri interpreţi), precum şi validarea sau infirmarea ipotezei enunţată în capitolul întâi, vor fi cunoscute abia în capitolul referitor la metodologia cercetării, date coroborate cu cele obţinute pe parcursul a patru ani şi cu ajutorul altor metode şi anume observaţia, convorbirea, biografia scenică, metode fiziometrice (teste fiziologice) şi metode psihometrice (teste psihologice).

METODA CONVORBIRII

Spre deosebire de observaţie şi experiment, prin intermediul cărora investigăm conduitele, reacţiile exterioare ale subiectului, convorbirea permite sondarea directă a vieţii interioare a individului, a intenţiilor ce stau la baza comportamentului, a opiniilor, atitudinilor, intereselor sau convingerilor, conflictelor, aspiraţiilor, prejudecăţilor, mentalităţilor, sentimentelor şi valorilor sale.

În afara informaţiilor referitoare la trăirile prezente sau anterioare, prin convorbire urmărim clarificarea sensului unor reacţii, manifestate cu prilejul aplicării altor metode.

Există mai multe forme ale convorbirii, în care rolul esenţial îl are cercetătorul, şi anume : *convorbirea standardizată, dirijată, structurată* (bazată pe formularea aceloraşi întrebări, în aceeaşi ordine pentru toţi subiecţii, indiferent de particularităţile lor individuale); *convorbirea*

semi-standardizată, semi-dirijată (cu adresarea unor întrebări suplimentare, cu reformularea altora, cu schimbarea succesiunii lor); *convorbirea liberă, spontană, asociativă* (în funcţie de particularităţile situaţiei în care se desfăşoară, de capacităţile psiho-individuale ale subiectului, chiar şi de caracteristicile momentului când are loc).

Prin această formă a convorbirii, bazată pe libertatea de exprimare şi pe intuiţie, am reuşit să obţinem o colaborare sinceră şi necondiţionată din partea subiecţilor supuşi testelor fiziologice din experimentul întreprins şi recoltarea de informaţii preţioase pentru conturarea trăirilor psihice (evident legate de tema cercetării – *stresul scenic*), pe parcursul completării testelor psihologice de către fiecare subiect în parte.

Pentru reuşita convorbirii este necesar ca cercetătorul să se gândească anticipat la ea, să-şi structureze mental, în linii mari sau chiar în amănunt, întrebările. El trebuie să culeagă informaţii despre subiect, să-i anticipeze răspunsurile pentru a şti cum să se comporte în eventualele situaţii neprevăzute (blocajul subiectului, refuzul său de a răspunde, etc.).

Grija cea mai mare constă însă în a-l motiva pe subiect, pentru a se angaja în convorbire şi a furniza informaţii cât mai complete, reale despre sine şi trăirile sale psihice. În acest sens, anumite trăsături personale ale cercetătorului, începând cu prezenţa fizică şi terminând cu o serie de caracteristici de personalitate, nu sunt deloc neglijabile. Se pare – noi aşa credem – că intuiţia şi empatia sunt două dintre caracteristicile esenţiale ale celor care aplică această metodă de cercetare.

Marele avantaj al convorbirii constă în faptul că permite recoltarea unor informaţii numeroase, variate, într-un timp relativ scurt şi fără a necesita materiale sau instalaţii speciale. Dezavantajul ei provine din eventuala lipsă de receptivitate a subiectului, din subiectivitatea sa; de aceea se impune ca datele ei să fie completate şi verificate prin alte metode.

În lucrarea de faţă, toate datele obţinute cu ajutorul acestei metode coroborate cu cele obţinute pe baza observaţiei înainte, în timpul şi după activitatea scenică a subiecţilor din lotul experimental, cât şi convorbirile purtate înaintea completării testelor psihologice, le vom analiza şi sintetiza în capitolul trei, urmând ca în capitolul final să desprindem concluziile.

METODA BIOGRAFICĂ

Aceasta metodă vizează strângerea cât mai multor informaţii despre principalele evenimente parcurse de subiect în existenţa sa, despre relaţiile prezente între ele şi semnificaţia lor, în vederea cunoaşterii *istoriei personale* a unuia sau a mai multor indivizi, atât de necesară pentru stabilirea profilului personalităţii acestora, cât şi explicării comportamentului actual.

Este o metodă prin excelenţă evenimenţială, care se concentrează asupra succesiunii diferitelor întâmplări importante din viaţa individuală, a relaţiilor dintre acestea.

Biografia oferă o imagine unitară asupra omului, facilitând cunoaşterea sa concretă şi contribuind la descifrarea specificului individual al subiectului.

Marile avantaje ale metodei biografice sunt reprezentate de naturalitatea şi autenticitatea datelor furnizate. Este necesar totuşi, ca cercetătorul să manifeste multă prudenţă, chiar suspiciune în legătură cu unele date furnizate de persoana studiată, verificarea acestor informaţii prin alte metode fiind obligatorie.

Această metodă poate fi combinată cu metoda analizei activităţii unui subiect. Potenţialul psihic al unui subiect, însuşirile şi capacităţile sale se exteriorizează nu doar prin conduite motorii, verbale sau expresiv-emoţionale, ci şi prin produsele activităţii sale, cum ar fi compuneri, desene, creaţii literare sau muzicale. Aceste produse ale activităţii devin oglinda creatorului, iar prin analiza lor vom reuşi să aflăm diversele sale disponibilităţi psihice. Această metodă

oferă posibilitatea caracterizării şi cunoaşterii unor personalităţi dispărute.

Ne vom folosi de această metodă şi de datele obţinute cu ajutorul acesteia în capitolul următor , când vom prezenta activitatea scenică, performanţele tinerilor interpreţi care fac parte din lotul experimental supus investigaţiei.

METODA TESTELOR

Denumite şi metode fizio-psihometrice, această grupă de metode vizează, cum reiese din denumirea lor, măsurarea capacităţilor fizice şi psihice ale individului, în vederea stabilirii prezenţei sau absenţei acestora, dar mai ales a nivelului şi gradului lor de dezvoltare. Cea mai răspândită şi cunoscută este *metoda testelor psihologice*.

Testul este o probă relativ scurtă, care permite cercetătorului strângerea unor informaţii obiective despre subiect, pe baza cărora să poată diagnostica nivelul dezvoltării capacităţilor măsurate şi formula un prognostic asupra evoluţiei ulterioare.

Cele mai complexe sunt testele de personalitate, care îşi propun să investigheze resorturile profunde ale individului, trăsăturile sale invizibile, deseori mascate, necunoscute sau neacceptate de subiect. Aplicarea lor necesită luarea unor măsuri speciale şi anume : cerinţa de a fi sincer în răspunsurile formulate; asigurarea caracterului confidenţial al răspunsului, etc.

În ceea ce priveşte interpretarea testelor, uneori aceasta este atât de dificilă, încât trebuie să se apeleze la ajutorul computerului. Oricât de abilitat ar fi cercetătorul, cu cunoştinţe psihologice, oricât de înzestrat ar fi acesta cu grile de prelucrare, în interpretarea rezultatelor îşi spune cuvântul propria sa subiectivitate, cel puţin în unele tipuri de teste.

Dintre testele de personalitate răspândite şi uşor de aplicat fac parte chestionarele de personalitate. Acestea

conţin un şir de întrebări, la care trebuie să se răspundă prin DA sau NU, sau întrebări ce cuprind mai multe răspunsuri, din care subiectul optează doar pentru unul (este cazul testelor experimentului de faţă).

Testul este considerat uneori şi ca metodă experimentală sau ca o varietate de experiment. În realitate, testul şi experimentul se diferenţiază atât prin scopul urmărit, cât şi prin tehnicile folosite.

Dacă pornim chiar de la definirea lor, vom constata că experimentul tinde spre stabilizarea unor relaţii de tip cauzal pentru a ajunge la formularea unor legităţi, în timp ce testul presupune măsurarea obiectivă şi standardizată a unui eşantion de comportament. În test, variabila independentă nu constituie altceva decât criteriul de selecţie al subiecţilor.

Deşi între test şi experiment există diferenţe semnificative, ele pot trece unul în altul. De exemplu unele teste sunt folosite ca situaţii sau stimuli în cercetarea experimentală; la rândul ei, o situaţie experimentală, dacă este standardizată, se transformă în test.

Cu toate că oferă mari posibilităţi în diagnoza nivelului de dezvoltare a însuşirilor psihice, testele au şi suficiente limite, datorate mai ales modului lor de concepere, de aplicare şi de valorificare a rezultatelor, exceptând modalitatea prin care se ajunge la obţinerea acestora.

STRATEGII DE CERCETARE

În cercetare, rareori metodele sunt utilizate în sine, independente unele de altele, neghidate şi nedirecţionate de anumite principii. Alături de metode, cercetătorul îşi stabileşte o *strategie de cercetare.*

Aceasta se defineşte ca fiind planul de acţiune ordonată, în vederea atingerii unui scop. Strategia de cercetare vizează principiile, direcţia generală şi unitară de acţiune.

Prin folosirea unui ansamblu de metode şi strategii de cercetare, psihologia reuşeşte să se apropie tot mai mult de surprinderea manifestărilor autentice şi legice a însuşirilor psiho-comportamentale ale subiecţilor investigaţi. Totodată, cercetările de durată, pentru că însăşi psihicul are o durată în timp şi nu este o simplă manifestare secvenţială, îmbinarea modalităţilor de interpretare cantitativă cu cele calitative, mai mult, convertirea datelor cantitative în date calitative şi invers, corelarea cercetării propriu-zise cu diagnoza, sunt în măsură să crească validitatea cunoaşterii.

ANALIZA REZULTATELOR ŞI VALIDAREA CONCLUZIILOR

În urma aplicării diferitelor metode şi strategii de investigare, cercetătorul recoltează o multitudine de informaţii care, pentru a căpăta sens şi a se transforma în concluzii, urmează a fi analizate şi interpretate.

Pentru sporirea gradului de încredere în validitatea rezultatelor, s-a recurs la stabilirea unor *eşantioane reprezentative* de subiecţi, ce urmează să fie investigaţi, cum însă o asemenea operaţie este destul de dificilă s-a apelat la alegerea unei populaţii, nu numai în funcţie de reprezentativitatea statistică, ci şi prin ceea ce am putea numi *tipicitatea* sa. Investigarea unor persoane, considerate a fi tipice pentru o întreagă populaţie, facilitează extinderea concluziilor pe întreaga populaţie.

Nu este lipsit de importanţă să ne referim şi la capcanele în care cercetarea sau cercetătorul ar putea cădea. Cercetarea ştiinţifică este ghidată de o serie de principii, de un set de atitudini ale cercetătorului. Cu toate acestea, nu este exclus ca în timpul sau la sfârşitul cercetării să apară unele pericole, aşa-zisele capcane ale cercetării – susţine F. Katz :

“ – *autoprofeţia* (influenţarea rezultatelor conform aşteptărilor cercetătorului);

– *caracteristici cerute* (anticiparea de către subiect a aşteptărilor cercetătorului, datorită angajamentului, uneori total al unor subiecţi într-un experiment, cu intenţia de a descoperi anumite indicii sugerate de către cercetător);

– *formularea prematură a concluziilor* (generalizarea nepermisă, înaintea încheierii experimentului, a concluziilor)."[298]

Pentru evitarea primei capcane se recomandă folosirea tehnicii *dublu-orb*, când nici experimentatorul, nici subiecţii nu ştiu cine a fost repartizat în grupul experimental şi cine în grupul de control. Acest procedeu diferă de tehnica *simplu-orb,* unde experimentatorul ştie care sunt subiecţii din fiecare grup, în schimb subiecţii nu cunosc acest lucru.

Cea de-a doua capcană poate fi eliminată prin utilizarea a două căi – şi anume ascunderea adevăratelor scopuri ale cercetării sau prin folosirea unor mijloace tehnice automate (casetofoane, aparate de măsură, camere audio-video, etc.).

În fine, contracararea efectului celei de-a treia capcane se obţine fie prin refacerea cercetărilor după o perioadă de timp, fie prin efectuarea unor investigaţii suplimentare, menite a confirma sau infirma rezultatele iniţiale.

În experimentul întreprins pe parcursul celor patru ani (1999-2003), pe un eşantion reprezentativ prin *tipicitatea* sa (30 tineri interpreţi cu bogate experienţe scenice, de ambele sexe, cântăreţi şi instrumentişti cu vârste cuprinse între 4 şi 26 ani), comparativ cu un lot-martor (30 tineri instrumentişti, amatori, între aceleaşi vârste), planul de cercetare propus şi folosit este : *strategia cercetării comparate, psiho-fiziologică,* combinată cu cea *descriptivă* (tabele, grafice, etc.) şi corelată cu cea *informatizată* (computerizată).

Considerăm, pentru a nu fi susceptibili în opinia muzicienilor şi a cercetătorilor din domeniul muzical, că, a ne aroga exclusiv dreptul interpretării datelor şi rezultatelor testelor e nejustificat – efectuate de altfel cu sprijinul a doi

---

[298] *Ibidem,* pag. 172.

studenţi de la Facultatea de Medicină din Constanţa, Andreea Ionescu şi Roxana Popescu – trebuie să apelăm şi la *metoda de autoritate*, adică la cei doi specialişti – medicul col. dr. Ionel Oţel pentru testele fiziologice, respectiv psihologul dr. Silvia Popescu, pentru cele psihologice – respectând concluziile acestora şi îmbinându-le cu interpretările noastre în capitolul al treilea.

Lotul de subiecţi investigaţi

(studii, performanţe, repertoriu, frecvenţa apariţiei în public)

"Important este nu ceea ce ţi se întâmplă,
ci felul în care reacţionezi"
H. Selye

Lotul de subiecţi investigaţi în cercetarea noastră, denumit şi lot experimental, este alcătuit din 30 de tineri artişti interpreţi constănţeni performanţi (6 preşcolari, 18 elevi şi 6 studenţi), de ambele sexe; lotul este ales după tipicitatea sa, tineri cu vârste cuprinse între 4 - 26 de ani şi un lot-martor, sau de control, alcătuit din 30 de tineri muzicieni amatori constănţeni (Şcoala populară de arte sau studiu privat), cu apariţii scenice sporadice, de ambele sexe, cu vârste cuprinse tot între 4 - 26 de ani.

Timpul de investigare a fost de patru ani (1999-2003), cu o periodicitate aproximativă de trei luni (ne referim la testele fiziologice), în funcţie de programul apariţiei scenice a fiecărui subiect în parte din lotul experimental. Investigaţiile s-au desfăşurat atât înainte, în timpul, cât şi după apariţia scenică, în ceea ce priveşte testele fiziologice efectuate, anual însă pentru testele psihologice.

După primii doi ani de investigaţii fizio-psihologice, am supus subiecţii lotului experimental unor exerciţii de relaxare şi respiraţie antistres (variabilă independentă) după tehnicile yoga, pentru a verifica efectul benefic sau malefic al acestora în cadrul fenomenului de trac scenic.

Locul de desfăşurare a fost însăşi scena – în momentul recitalurilor, concertelor, concursurilor, olimpiadelor, audiţiilor şcolare şi extraşcolare – sau sala de examen, în cazul studenţilor.

Probele pentru testele fiziologice au fost recoltate de cei doi studenţi din cadrul Facultăţii de Medicină, iar rezultatele informatizate au fost comunicate medicului, care

le-a analizat şi a concluzionat fără să cunoască subiecţii investigaţi, nici aceştia rezultatele sau evaluatorul (metoda dublu orb).

Testele psihologice[299] au fost completate individual, într-o sală special amenajată, în aşa fel încât subiecţii să nu poată comunica între ei şi nici să nu cunoască evaluatorul rezultatelor (psihologul dr. Silvia Popescu), nici acesta subiecţii investigaţi (numele şi prenumele au fost notate doar cu iniţialele, pentru a păstra confidenţialitatea experimentului), folosindu-se metoda dublu-orb, tocmai pentru a creşte obiectivitatea şi validitatea concluziilor desprinse în urma analizei rezultatelor.

Testele fiziologice[300] au fost efectuate cu ajutorul studenţilor de la Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii "Ovidius" – Constanţa : Andreea Ionescu şi Roxana Popescu, cu următoarele materiale şi aparatură omologată internaţional :

- hârtie tip turnesol - PH-Box E. Merck, D – 600100 Darmstadt, Germany (PH sudoral şi salivar);

- polireactograf tip Holter – U.S.A. (frecvenţa respiratorie)

- tensiometru tip Cresta, model DS – 115, *digital blood pressure monitors*, Ireland (presiunea arterială) ;

- glicemometru tip Medisense precision Q.I.D., seria 41924506, England (glicemia);

- termometru – Normal Glass, England (temperatura);

- ECG tip Holter – Los Angeles – U.S.A. (frecvenţa cardiacă şi amplitudinea respiratorie), teste

299 Un model de test, reprodus la Anexe, planşa V.
300 Un model de test, reprodus la Anexe, planşa IV.

efectuate cu sprijinul şi aparatura proprie, pusă la dispoziţie de medicul primar internist, col. dr. Ionel Oţel;

- catecolaminele au fost determinate prin examen de urină, recoltată după performanţă timp de 24 h, supusă examinării în cadrul laboratorului Rombell – Constanţa. S-a urmărit prezenţa acidului vanil-mandelic, sub controlul medicului Ana Georgescu.

Studii, repertoriu, performanţe scenice (concursuri naţionale şi internaţionale, olimpiade, audiţii de catedră, examene semestriale şi anuale etc.); frecvenţa apariţiei în public a celor 30 de subiecţi din lotul experimental, investigaţi cu ajutorul metodei biografice :

a) Preşcolari (între 4-8 ani)

P. A.-M. – născut 1996, luna 03, sex feminin; frecventează Grădiniţa Nr.2 Constanţa, instrument – pian; repertoriul este alcătuit din piese preclasice, clasice şi romantice de dificultate medie, precum şi din studii de agilitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni în audiţii, recitaluri, concursuri.

Este deţinătoarea premiului I al Concursului de interpretare, Constanţa 2002. Deţine premiul special al juriului la Concursul de interpretare "Miniatura romantică", Galaţi, 2003.

A.I. – născut 1996, luna 12, sex masculin; frecventează Grădiniţa Nr.8 Constanţa, instrument – pian; are în repertoriu studii şi piese preclasice, clasice, romantice şi moderne; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ la două luni.

Deţine două menţiuni la concursul "G. Georgescu" – Tulcea, 2002 şi 2003. Este câştigătorul premiului I la concursul de interpretare – Deva, 2003.

C.R. – născut 1996, luna 08, sex feminin; frecventează Grădiniţa Nr.2 Constanţa, instrument – vioară; repertoriul

cuprinde piese de dificultate medie şi studii; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

Este deţinătoarea premiului II al Concursului de interpretare – Constanţa, 2003.

G.Ş. – născut 1996, luna 05, sex masculin; frecventează Grădiniţa Nr.8 Constanţa, instrument – vioară; repertoriul cuprinde piese de virtuozitate medie şi studii până în poziţia a IV-a; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

Este deţinătorul premiului III la concursul "G. Georgescu", Tulcea, 2001 şi menţiune la Concursul de interpretare – Constanţa, 2002.

B.E. – născut 1996, luna 09, sex feminin; frecventează Grădiniţa Nr.9 Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde piese preclasice, clasice, romantice, moderne şi româneşti; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ la o lună.

Deţine premiul I la Concursul de interpretare – Deva, 2002, şi menţiune la Concursul de interpretare – Constanţa, 2003.

I.M. – născut 1996, luna 02, sex masculin; frecventează Grădiniţa Nr.2 Constanţa, instrument – vioară; repertoriul cuprinde piese de dificultate medie şi studii; frecvenţa apariţiei în public – o dată la două luni.

Este laureat cu Marele trofeu al Concursului de interpretare – Constanţa, 2002, şi cu premiul II la concursul "G. Georgescu", Tulcea, 2003.

b) Şcolari din ciclul primar (între 8-12 ani)

M.A. – născut 1993, luna 06, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – vioară; repertoriul cuprinde studii şi piese de virtuozitate medie; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

A participat la numeroase recitaluri în Constanţa, Tulcea, Brăila şi Galaţi. Deţine premiul I la concursul "G. Georgescu", Tulcea, 2003.

B.C. – născut 1992, luna 09, sex masculin; frecventează cursurile de vioară cu maestrul D. Podlovski, este elev la Şcoala Nr.29 Constanţa, instrument – vioară; repertoriul cuprinde studii şi piese de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

A participat la recitaluri şi concerte cu orchestra în Constanţa şi Galaţi. Deţine Marele trofeu al Concursului de interpretare Constanţa, 2003.

M.C. – născut 1992, luna 04, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – vioară; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

Este câştigătorul premiului I al Concursului de interpretare Constanţa, 2002 şi a participat la numeroase recitaluri colective în oraşele Tulcea, Brăila, Galaţi şi Constanţa.

O.S. – născut 1993, luna 08, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie din literarura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

A participat la numeroase recitaluri colective şi individuale la Muzeul de Artă şi Liceul de Artă din Constanţa. *Premii :*

2001 – premiul I la Concursul de interpretare “Miniatura romantică”, Galaţi

2001 – premiul I la Concursul de interpretare Constanţa

2002 – premiul I la Concursul de interpretare “Miniatura romantică”, Galaţi

2003 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică, Ploieşti

A.V. – născut 1992, luna 10, sex masculin; elev la Colegiul pedagogic Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

A participat la recitaluri în Sibiu, Deva, Galaţi, Tulcea şi Constanţa. Deţine premiul III la Concursul de interpretare “C. Filtsch”, Sibiu, 1997 şi menţiune la Concursul de interpretare Deva, 2002.

T.I. – născut 1993, luna 02, sex feminin; elevă la Şcoala Nr.28 Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

Deţine menţiune la Concursul de interpretare "C. Fitsch", Sibiu, 1997, premiul II la Concursul de interpretare Constanţa, 2002 şi premiul III la Concursul "G.Georgescu", Tulcea, 2003.

c) Elevi de gimnaziu (între 12-16 ani)

P.A. – născut 1991, luna 11, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – percuţie; repertoriul cuprinde studii şi piese din literatura universală şi românească de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la două luni.

A participat la numeroase recitaluri în oraşele Tulcea, Galaţi şi Constanţa şi este deţinătorul premiului I la Olimpiada Naţională Ploieşti, 2003.

R.A. – născut 1991, luna 01, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – oboi; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – o dată la trei luni.

A participat la recitaluri în oraşele Tulcea, Brăila, Galaţi şi Constanţa şi deţine premiul III la Olimpiada Naţională Ploieşti, 2003.

T.L. – născut 1990, luna 04, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – o dată la trei luni.

Deţine premiul II la Concursul de interpretare "C.Filtsch", Sibiu, 1997, premiul I la Concursul de interpretare Constanţa, 2003 şi a participat la numeroase recitaluri şi audiţii în oraşele Constanţa, Sibiu, Galaţi şi Tulcea.

I.I. – născut 1991, luna 05, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – violoncel; repertoriul cuprinde studii şi piese din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la două luni.

A participat la recitaluri şi audiţii în Tulcea, Galaţi, Constanţa şi deţine premiul III la Olimpiada Naţională Ploieşti, 2003.

P.A. – născut 1989, luna 01, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată pe lună.

A participat la numeroase recitaluri la Muzeul de Artă, Forumul german şi Liceul de Artă din Constanţa şi deţine premiul I la Concursul de interpretare Constanţa, 2002, şi premiul I la Concursul "G. Georgescu", Tulcea, 2003.

C.C. – născut 1988, luna 06, sex feminin; elevă la Şcoala Nr. 28 Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

Deţine premiul special al juriului la Concursul de interpretare "C.Fitsch", Sibiu, 1997, premiul I la Concursul de interpretare Deva, 2000 şi a participat la peste 30 de recitaluri în oraşele Tulcea, Deva, Galaţi, Brăila şi Constanţa.

d) Elevi de liceu (între 16-19 ani)

M.F. – născut 1985, luna 11, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – flaut; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate medie din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni. *Premii:*

1999 – premiul II la Olimpiada Naţională de muzică

2001 şi 2002 – premiul I la Concursul de interpretare "G. Georgescu", Tulcea

2002 – premiul II la Concursul de interpretare “Miniatura romantică”, Galaţi
2002 – premiul II la faza judeţeană, Olimpiada de muzică
2003 – premiul III la Concursul naţional de interpretare “Marţian Negrea”
2003 – premiul I la faza judeţeană, Olimpiada de muzică
Recitaluri:
26 martie 1999 Liceul de Artă Constanţa
27 aprilie 2001 concert simfonic cu Filarmonica “Marea Neagră” din Constanţa
iunie 2001 Concertul Televiziunii Române
Recitaluri muzică de cameră :
30 noiembrie 2000 Liceul de Artă Constanţa
7 decembrie 2000 sediul P.N.Ţ.C.D. Constanţa

A obţinut şi alte premii la concursuri de cultură generală.

D.M. – născut 1984, luna 09, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – trompetă; repertoriul cuprinde studii şi piese de virtuozitate din literatura de specialitate; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

A participat la numeroase recitaluri şi concerte alături de orchestra Filarmonicii “Marea Neagră” din Constanţa.
Premii :
1997 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică (Constanţa)
1998 – premiul I la Concursul de interpretare, Constanţa
– premiul I la Olimpiada naţională de muzică (Tulcea)
1999 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică (Ploieşti)
2000 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică (Bucureşti)
2002 – premiul II la Olimpiada naţională de muzică (Botoşani)

A.D. – născut 1985, luna 06, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – violă; repertoriul cuprinde studii şi piese de dificultate din literatura de specialitate; a urmat cursuri de măiestrie cu prof. univ. V.

Pitulac; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

A participat la numeroase recitaluri şi concerte cu orchestra în Constanţa, Brăila, Galaţi, Braşov, Botoşani, Tulcea. *Premii :*

1999 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică (Constanţa)
2000 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică (Brăila)
2000 – premiul I la Concursul internaţional "Remember Enescu" (Bucureşti)
2001 – premiul III la Olimpiada naţională de muzică (Bucureşti)
2002 – menţiune la Olimpiada naţională de muzică (Botoşani)
2003 – premiul special la Olimpiada naţională de muzică (Braşov)

G.M. – născut 1984, luna 05, sex feminin; elevă la Liceul de Artă Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese din literatura de specialitate, a urmat cursuri de măiestrie cu lect. univ. Delia Pavlovici; frecvenţa apariţiei în public – aproximativ o dată la trei luni.

Recitaluri :
1997 – Liceul de Artă Constanţa
1998 – Muzeul de Artă Constanţa
1999 – Muzeul de Artă Constanţa
2001 – două recitaluri la Muzeul de Artă Constanţa
2000 – Concert simfonic radiodifuzat, în cadrul spectacolului "Gala tinerilor solişti", dirijor Radu Ciorei la pupitrul orchestrei Filarmonicii "Marea Neagră" din Constanţa

Apariţii TV:
2000 – invitată a televiziunii MTC la emisiunea "Ora adolescenţilor"

Premii:
1991 – premiul special la Concursul "W.A.Mozart", Constanţa
1992 – premiul III la Concursul "W.A.Mozart", Constanţa
1993 – premiul II la Concursul "W.A.Mozart", Constanţa

1994 – premiul I la Concursul “W.A.Mozart”, Constanţa
– premiul I la Concursul “G.Georgescu”, Tulcea
1997 – premiul II la Concursul internaţional de interpretare, Constanţa
1998 – premiul III la Concursul internaţional de interpretare, Constanţa
– menţiune la Olimpiada naţională de muzică, Tulcea
1999 – menţiune la Olimpiada naţională de muzică, Constanţa
– premiul special al juriului la Concursul internaţional “Konzerteum”, Atena (Grecia)
2000 – premiul II la concursul internaţional “Genova” Nervi-Genova (Italia)
2001 – premiul II la Olimpiada naţională de muzică, Baia-Mare

T.S. – născut 1984, luna 10, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – vioară; repertoriul cuprinde cele mai variate piese de dificultate din literatura de specialitate, de la preclasicism la muzica secolului XX; desfăşoară o bogată activitate concertistică şi competiţională, fiind o prezenţă apreciată de critica de specialitate şi de publicul auditor.

A urmat cursuri de măiestrie cu renumitul violonist Daniel Podlovschi şi cu marele pedagog Ştefan Gheorghiu.

A concertat cu Filarmonicile din Constanţa, Sibiu, Craiova, Oradea, Rm. Vâlcea, Orchestra de cameră Radio – Bucureşti şi a susţinut numeroase recitaluri pe scenele din ţară.

În 1996 a susţinut un recital şi un concert la Wuppertal (Germania).

În 2001 a susţinut trei recitaluri în celebrele săli *With Hall, Temppeliankio Church, Ressu Sixthform College,* în Helsinki (Finlanda). Are înregistrări din concert la Radio România Cultural, Radio Wuppertal (Germania) şi la posturile locale de radio-televiziune. *Premii :*

1991 şi 1992 – premiul I la Concursul de interpretare, Constanţa
1993 şi 1994 – premiul I la Concursul “G.Georgescu”, Tulcea

1996 şi 1997 – premiul I la Concursul "George Enescu – Impresii din copilărie", Bucureşti
1996 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică , Bucureşti
1998 – premiul II şi premiul special al juriului pentru cea mai bună interpretare a unei piese româneşti – la Concursul internaţional de interpretare , Braşov
1999 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică , Constanţa
1999 – premiul II şi premiul Apperto la concursul "Mihail Jora", Bucureşti
1999 – premiul special al juriului la Concursul internaţional "Jeunesse Musicales", Bucureşti
2000 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică, Craiova
2001 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică, Bucureşti
2002 – premiul I la Olimpiada naţională de muzică, Botoşani

A participat recent, alături de alţi 20 de tineri din România la Consiliul European de la Strassbourg, fiind invitat la o sesiune de comunicări având ca temă *Democraţia Europeană.*

N.Ş. – născut 1984, luna 07, sex masculin; elev la Liceul de Artă Constanţa, instrument – pian; repertoriul cuprinde studii şi piese din literatura de specialitate de la preclasicism la muzica secolului XX; frecvenţa apariţiei în public, aproximativ o dată la trei luni. A urmat cursuri de măiestrie cu Peter Szaunig (Germania) şi compoziţie cu prof. univ. dr. Dan Buciu.

Recitaluri colective :

1992 – Deva, la Liceul de Muzică
1993 – Bacău, la Liceul de Muzică
1994 – Constanţa, Liceul de Artă
1997 – Constanţa, la Muzeul de Artă
1997 – Constanţa, la Liceul de Artă
1997 – Sibiu, la Filarmonică, sala foyer

Recitaluri individuale :

1998 – Constanţa, la Muzeul de Artă

1998 – Tulcea, la Casa de Cultură
1999 – Constanţa, la Muzeul de Artă
2000 – Constanţa, în aula P.N.Ţ.C.D.
2000 – Constanţa, la Filarmonică, sala foyer
Apariţii Radio-TV :
1999 – Constanţa, februarie, la emisiunea "Lumină şi har" a TV 57+
2000 – Constanţa, martie – aprilie, la emisiunea "Ora adolescentului" a TV Neptun
Premii :
1992 – menţiune la Concursul de interpretare, Deva
1993 – premiul special la Concursul de interpretare, Bacău
1994 – premiul III la Concursul de interpretare "W.A.Mozart, Constanţa
1995 – premiul I la Concursul de interpretare "W.A.Mozart", Constanţa
1997 – premiul III, secţiunea compoziţie a Concursului internaţional de interpretare şi compoziţie pentru pian "C. Filtsch", Sibiu
1999 – menţiune la Concursul de interpretare, Constanţa
1999 – laureat în gala premianţilor la concursul "C. Filtsch", Sibiu
2000 – menţiune şi laureat al Concursului internaţional de interpretare instrumentală şi vocală, Constanţa
2000 – menţiune la concursul "Jeunesse musicales", Bucureşti

e) Studenţi, absolvenţi (între 19-25 ani)

B.A. – născut 1978, luna 06, sex masculin; student al Facultăţii de Arte din cadrul Universităţii "Ovidius" Constanţa, specializarea – canto, bariton; frecvenţa apariţiei în public, aproximativ lunar.

Repertoriul său cuprinde lieduri din literatura universală şi românească şi arii din opere celebre : Rigoletto, Traviata, Trubadurul, Boema, Madama Butterfly, Bărbierul din Sevilla, Cavaleria Rusticana, Răpirea din Serai, Nabucco, etc.

1997 – 2001 a participat la spectacole şi recitaluri în cadrul Filarmonicii "Marea Neagră" Constanţa şi în ţară, precum şi în Bulgaria, Turcia.
2001 - 2003 a participat la numeroase recitaluri în ţară şi a interpretat arii în spectacole, atât în ţară cât şi în străinătate, alături de Opera din Constanţa, al cărei angajat este.

C.R. – născut 1977, luna 07, sex feminin; studentă a Facultăţii de Arte din cadrul Universităţii "Ovidius" Constanţa, specializarea canto – soprană; este angajată a Operei – Constanţa; frecvenţa apariţiei în public, aproximativ lunar.

Repertoriul său cuprinde lieduri din literatura universală şi românească şi arii din opere celebre.

Recitaluri şi concerte individuale şi colective :

2000 – Zilele Româno-Coreene, Constanţa
2000 – Teatrul "Ovidius", Constanţa
2001 – Festivalul Internaţional de Operă, Constanţa
2001 – Muzeul de Artă, Constanţa
2001 – Comunitatea Elenă "Elpis", Constanţa
2002 – Două concerte cu Filarmonica "Marea Neagră", Constanţa
2002 – Concert de Paşti la biserica "Sfântul Anton," Constanţa
2003 – Premiera "Melissa", teatrul "Ovidius" din Constanţa.

F.R. – născut 1976, luna 10, sex masculin; absolvent al Facultăţii de Interpretare din cadrul Universităţii "Transilvania" Braşov, specializarea – canto, tenor, prep. univ. la Facultatea de Arte din Constanţa; frecvenţa apariţiei în public, aproximativ lunar.

Repertoriul său cuprinde lieduri din literatura universală şi românească şi arii din opere celebre. Deţine premiul special al Concursului internaţional "Hariclea Darclèe", Brăila, 2001.

Recitaluri şi concerte individuale şi colective :

1996 – Casa Mureşenilor, Braşov
1997 – Muzeul de Artă, Braşov
1998 – Facultatea de Interpretare, Braşov
1999 – Muzeul de Artă, Braşov

2000 – Casa Mureşenilor, Braşov
– Teatrul Liric, Braşov
2001 – Casa Armatei, Braşov
2002 – Aula Bibliotecii, Constanţa.

H.G. – născut 1980, luna 06, sex feminin; studentă a Facultăţii de Arte din cadrul Universităţii "Ovidius" Constanţa, specializarea canto – soprană; frecvenţa apariţiei în public, aproximativ la trei luni.

Repertoriul său cuprinde lieduri din literatura universală şi românească şi arii din opere celebre.

Din 1999 până în prezent a participat la numeroase concerte de arii celebre şi lieduri pe scenele constănţene.

Participă şi obţine menţiune la Concursul internaţional "Hariclea Darclèe", Brăila, 2003. A susţinut numeroase recitaluri în ţară şi a interpretat arii în spectacole, atât în ţară cât şi în străinătate, alături de Opera din Constanţa, a cărei angajate este.

Concluzii parţiale :

Cu ajutorul *metodei biografice* am reuşit să selectăm subiecţii lotului experimental după tipicitatea sa, adică după reprezentativitatea la nivel naţional şi internaţional, performanţele scenice realizate de fiecare subiect în parte şi prezentate pe scurt în acest capitol, ne permit să tragem unele concluzii cu valabilitate generală.

După analiza şi interpretarea informaţiilor obţinute cu ajutorul celorlalte metode (observaţia, conversaţia, experimentul şi testele fizio-psihologice), putem să credem în obiectivitatea concluziilor, nu înainte de măsurarea şi cuantificarea informatizată, sistematizată prin statistici, a efectelor stresului scenic şi a modificărilor psiho-fiziologice, pe care emoţiile scenice le provoacă tinerilor interpreţi muzicieni.

Am observat că *alegerea repertoriului*, alcătuirea programului înainte de o apariţie scenică are o mare influenţă asupra gradului de confort psihic şi a consecinţelor fiziologice, legat de acesta.

Majoritatea subiecţilor cu care am conversat în legătură cu acest subiect (al repertoriului), au recunoscut că debutul scenic (în sensul primei lucrări interpretate) cu o piesă

preclasică (în special J.S. Bach), un studiu de agilitate sau o piesă de W.A. Mozart (surprinzător şi totuşi semnificativ), este unul din motivele emotivităţii sau a tracului, tocmai datorită riscurilor ce le implică prima lucrare abordată.

În plus, alt factor stresor este răspunderea în faţa publicului, cu care nu s-au acomodat încă.

Din aceste motive, unii dintre subiecţi, probabil cei care nu se pot acomoda rapid cu publicul, sala, instrumentul, etc., aleg să interpreteze la debut o lucrare de factură expresivă, într-un tempo lent, pentru a se acomoda şi "încălzi" odată cu atmosfera sălii, scenei sau podiumului de concert. Cunoaştem din experienţa examenelor, că momentul alegerii subiectului la un examen oral este cel mai dificil, astfel încât ne permitem a face o paralelă cu prima piesă interpretată în public.

Metodologia cercetării

"Dacă cineva sau ceva nu te omoară,
te face mai puternic"
Fr. Nietzsche

1. Considerăm că experimentul întreprins este unul *psiho-pedagogic formativ*, iar metodologia abordată este de recoltare, prelucrare şi interpretare a informaţiilor, de investigaţie intensivă şi extensivă, diagnoză şi prognoză, de cercetare aplicativă, psiho-educaţională.

În experimentul nostru am introdus, după doi ani de teste, câteva exerciţii de respiraţie şi relaxare – care sperăm să fie factori de progres – pentru a diminua efectele stresului scenic; din acest punct de vedere îl considerăm formativ.

În experimentul întreprins, la stimulul x (*numit stres scenic*), aplicat unor persoane diferite p^1,p^2, etc.(*tineri interpreţi*), reacţiile r^1,r^2, etc.,vor fi specifice fiecărui individ, astfel încât putem surprinde diferenţele individuale şi clasifica subiecţii în funcţie de rezultatele obţinute.

Deşi între test şi experiment există diferenţe, ele pot trece unul în altul; de exemplu, în lucrarea noastră, unele teste sunt folosite ca situaţii sau stimuli în cercetarea experimentală (testele fiziologice şi psihologice); la rândul ei, situaţia experimentală este standardizată (oferă aceleaşi condiţii pentru toţi subiecţii), deci se foloseşte de teste.

2. Pentru reuşita acestei metodologii ne-am folosit de *metoda observaţiei*, combinată cu aceea a *conversaţiei*, a *biografiei* (legată de activitatea scenică), combinată cu *analiza rezultatelor activităţii* şi *metoda experimentului* combinată cu *metoda testelor*.

3. Reamintim ipoteza de lucru : *tinerii interpreţi muzicieni sunt supuşi unor modificări psiho-fiziologice importante în momentul performanţei scenice.*

Scopul cercetării noastre a fost acela de a pune în evidenţă importantele modificări psiho-fiziologice rezultate din presiunea psihică existentă în momentul performanţei în public şi de a urmări transformarea lor în timp, după aplicarea unor exerciţii antistres.

1. Informaţii obţinute prin metoda observaţiei

Înaintea actului scenic :

Toţi subiecţii, (30 F+B) – 100%, au prezentat înainte de actul scenic sau examen :

- nervozitate
- agitaţie psiho-motorie
- diureză crescută (necesitate de micţiune)
- anxietate
- nerăbdare

Concluzii iniţiale : Aceste manifestări le putem considera reacţii psiho-fiziologice normale, obişnuite şi le putem încadra ca fiind *efecte medii ale stresului scenic*, chiar dacă procentul este de 100%.

Unii subiecţi au prezentat următoarele simptome :

- frică exagerată – 5 subiecţi (2F+3B) – 16%
- uitare la debut – 3 subiecţi (1F+2B) – 10%
- paloare – 7 subiecţi (5F+2B) – 21%
- răcirea mâinilor – 10 subiecţi (7F+3B) – 32%
- senzaţia de nod în gât – 2 subiecţi (2B) – 8%
- sudoraţie (transpiraţie) – rece 9 subiecţi (4F+5B) – 30%

  – caldă 3 subiecţi (2F+1B) – 10%

- roşeaţă facială – 1 subiect (1F) – 3,3%

Concluzii iniţiale : Aceste manifestări le putem considera ca fiind neobişnuite, cu un grad crescut de stres scenic, denumit şi *stres acut*; totuşi procentul nu depăşeşte 30% din totalul subiecţilor investigaţi. Constatăm că procentul fetelor, afectate de aceste manifestări depăşeşte pe cel al băieţilor cu 3%.

În timpul actului scenic :

- uitare (lapsus), în special la piese polifonice – 3 subiecţi (2F+1B) – 10%
- stres la acomodarea cu sala, instrument şi public, reflectat în ţinuta, gestica şi mimica scenică – 6 subiecţi (2F+4B) – 20%
- stres în timpul executării primei piese din repertoriu sau a primelor măsuri – 20 subiecţi (12F+8B)– 67,5%
- stres datorat repertoriului neadecvat, care depăşeşte posibilităţile tehnice – 5 subiecţi (2F+3B)– 16%
- stres datorat unor pasaje sau note muzicale ratate în timpul execuţiei, stres care s-a accentuat şi menţinut, reflectat în mod negativ asupra interpretării, uneori chiar până la părăsirea scenei – 2 subiecţi (1F+1B) – 8%
- stres datorat lipsei de concentrare şi perceperii zgomotelor sau discuţiilor din sală – 2 subiecţi (2F) – 8%
- relaxare, plăcere, expresivitate, reflectate în special după prima piesă, cu precădere pe un repertoriu din piese romantice sau moderne – 10 subiecţi (3F+7B) – 32%
- tempo prea alert, datorat unor cauze psiho-fiziologice (puls rapid, frecvenţă

respiratorie mărită, tensiune arterială crescută,etc.) – 5 subiecţi (1F+4B)– 16%

- plâns, inhibare, părăsirea scenei şi abandon – 1 subiect (1F) – 3,3%
- grabă, nervozitate, lipsă de expresivitate reflectată în interpretare – 5 subiecţi (3F+2B)– 16%

Concluzii iniţiale : Considerăm că procentul depăşeşte media şi se ridică aproximativ la 65% dintre subiecţii investigaţi, care suferă de pe urma modificărilor psiho-fiziologice, ca urmare a *stresului acut scenic*. Constatăm, deasemenea, că numărul băieţilor afectaţi este mai mare cu 2% decât cel al fetelor. Menţionăm că 30% dintre subiecţii investigaţi nu sunt afectaţi de aceste simptome, sau sunt afectaţi în *mică măsură de stres*.

După actul scenic :

- depresivitate, culpabilitate – 2 subiecţi (2F) – 8%
- însingurare, oboseală fizică – 25 subiecţi (10F+15B) – 82%
- epuizare psihică – 4 subiecţi (4F) – 15%
- anxietate, nervozitate – 3 subiecţi (3F) – 10%
- accese de plâns, urmate de râs necontrolat – 3 subiecţi (3F) – 10%
- senzaţie de foame, sete, nevoie de tutun, sau chiar alcool – 5 subiecţi (2F+3B) – 16%
- relaxare, plăcere, nevoie de somn – 2 subiecţi (1F+1B) – 8%
- surexcitare nervoasă şi fizică – 4 subiecţi (3F+1B) – 15%

Concluzii iniţiale : Considerăm că, spre surprinderea noastră, procentul subiecţilor afectaţi de pe

urma efectelor *stresului scenic acut* a crescut, atingând 75-80%; deasemenea constatăm că fetele sunt mai afectate, ele depăşind procentul băieţilor cu 6%.

Concluzii pe baza metodei observaţiei :

Dacă analizăm statistic, procentele cu care subiecţii investigaţi sunt afectaţi *de stres acut scenic*, pe ansamblul actului scenic (înainte, în timpul şi după acesta), rezultă că mai mult de jumătate, aproximativ 70-75% dintre subiecţi, suferă modificări psiho-fiziologice importante, conform informaţiilor culese cu ajutorul *metodei observaţiei.*

Vom evalua aceste date statistice, combinate cu cele obţinute cu ajutorul altor metode şi le vom expune în ultimul capitol, cel concluziv, după ce toate informaţiile statistice vor fi complete.

2. Informaţii obţinute prin metoda conversaţiei :

Trebuie să mărturisim de la început, că toate informaţiile culese cu ajutorul acestei metode, pot fi şi trebuie coroborate cu metoda observaţiei, deoarece anumite manifestări comportamentale în timpul discuţiilor au relevat anumite caracteristici şi trăsături psiho-fizice specifice subiecţilor investigaţi.

Ne bazăm pe sinceritatea subiecţilor şi pe propria experienţă scenică; totuşi trebuie să recunoaştem că informaţiile culese conţin o importantă doză de subiectivism.

Unii dintre subiecţi – 15 (10F+5B) – aproximativ 50% s-au plâns că suferă de emoţii scenice, înainte, în timpul, chiar şi după apariţia scenică.

Alţii s-au plâns că suferă de :

- anxietate sau teamă scenică – 13 subiecţi (10F+3B) – 42%
- frică faţă de examinatori – 15 subiecţi (9F+6B) – 50%

- teamă de eşec şi de urmările acestuia pe plan profesional (cariera), sau familial (părinţi) – 17 subiecţi (7F+10B) – 60%
- indecizie, insatisfacţie, ar dori o viaţă scenică glorioasă, dar fără riscurile pe care le implică – 3 subiecţi (2F+1B) – 10%
- nelinişte şi insomnii cu o seară înainte de actul scenic – 3 subiecţi (3B) – 10%
- stări de greaţă, ameţeli, tremurături – 1 subiect (1F) – 3,3%
- înfruntă toate riscurile, dacă acestea le pot aduce foloase materiale importante – 2 subiecţi (2F) – 8%
- cu toate riscurile carierei, se gândesc doar la satisfacţiile sufleteşti, spirituale şi manifestă dorinţă de perfecţionare – 6 subiecţi (2F+4B) – 10%

Concluzii pe baza metodei conversaţiei :

Dacă analizăm statistic, cifrele procentuale, cu care subiecţii investigaţi sunt afectaţi de *stres acut scenic,* cu condiţia sincerităţii subiecţilor chestionaţi, rezultă că jumătate, aproximativ 50-55% dintre subiecţi suferă modificări psiho-fiziologice importante, conform informaţiilor culese cu ajutorul *metodei conversaţiei.*

3. Informaţii obţinute prin metoda testelor

A – Teste fiziologice

În cadrul cercetării experimentale am obţinut informaţii cu privire la reacţia subiecţilor (15F+15B=30) din lotul experimental în faţa stresului scenic şi am notat toate modificările fiziologice importante într-o bază de date computerizată, care ulterior a fost prelucrată statistic, matematic, informatizat prezentată spre evaluare şi interpretare specialistului, medicului col. dr. Ion Oţel.

Testele fiziologice, în număr de opt – în funcţie de parametrii măsuraţi – au fost efectuate atât înainte, în timpul, cât şi după actul scenic, pe o perioadă de patru ani, cu o periodicitate aproximativă de trei luni, ce constau în :

1.) – măsurarea frecvenţei cardiace (puls)
2.) – măsurarea frecvenţei respiratorii
3.) – stabilirea pH din sudoraţie
4.) – stabilirea pH din salivaţie
5.) – prezenţa catecolaminelor în examenul de urină (acid vanil-mandelic)
6.) – nivelul glicemiei
7.) – temperatura
8.) – tensiunea arterială (presiunea arterială)

Pentru obiectivitatea evaluării am folosit metoda dublu-orb, în care nici cel care a interpretat datele (medicul) nu a cunoscut subiecţii investigaţi, nici aceştia (subiecţii din lotul experimental) evaluatorul.

Am preferat să colaborăm cu medicul specialist, în urma evaluărilor efectuate pe baza datelor furnizate şi recoltate de către cei doi studenţi, tocmai pentru a creşte obiectivitatea, validarea şi generalizarea concluziilor. Cu toate acestea, ne vom permite să avem propriile păreri în ultimul capitol, după ce vom expune, analiza şi evaluările testelor psihologice comunicate de către specialist, psiholog dr. S. Popescu.

În continuare prezentăm metodologia şi concluziile noastre, ţinând cont în acelaşi timp şi de comunicările specialistului – medic col. dr. Ion Oţel – referitor la testele fiziologice interpretate.

Influenţa stresului scenic acut asupra frecvenţei cardiace

Tinerii prezintă o vulnerabilitate exagerată la stresul scenic acut şi reacţionează în special prin tahicardie, spre deosebire de vârstnici, care reacţionează deobicei prin hipertensiune.

Am studiat modificările diferenţiate ale frecvenţei cardiace a lotului experimental supus stresului scenic acut (30 tineri de ambele sexe, cu vârste cuprinse între 4-26 ani); datorită creşterii nivelului de catecolamine, este de aşteptat ca funcţia cardiacă să crească.

Răspunsul la stres prin frecvenţă cardiacă depinde de natura acestuia, de intensitatea sa şi de gradul de reactivitate al subiectului. Reactivitatea este condiţionată de tipul comportamental, semnificaţia stresului, sex, vârstă.

Răspunsul prin modificarea frecvenţei cardiace este modalitatea cea mai rapidă de reacţie a sistemului cardiovascular în stresul acut scenic.

Modificarea frecvenţei cardiace, la copii şi tineri în stresul acut scenic, la noi în ţară a fost foarte puţin studiată până în prezent.

Subiecţilor li s-a instalat un dispozitiv pentru monitorizare ambulatorie pe timp de 24 ore a ritmului cardiac la ora 13,30; aceştia au susţinut examene sau au ieşit pe scenă între orele 18-21, fiind monitorizaţi până în ziua următoare.

Monitorizarea Holter s-a efectuat cu 7 electrozi şi înregistrarea traseului s-a efectuat pe o microdischetă. Rezultatele au fost prelucrate automat pe calculator, care a concluzionat după un protocol General Hospital – Los Angeles.

Datele prelucrate s-au referit la următoarele variabile :

1. frecvenţa cardiacă minimă şi maximă pe câte 4 intervale şi pe oră, funcţia medie pe 24 ore, numărul total de bătăi şi minute analizate;
2. analiza ectopiilor[301]ventriculare şi supraventriculare;
3. bradicardia şi pauzele sinusale ;
4. variabilitatea ritmului cardiac.

Rezultate :

Modificările frecvenţei cardiace după monitorizare Holter

---

[301] Extrasistole – bătăi suplimentare între sistolă şi diastolă.

Frecvenţa cardiacă minimă	50,2 b/min
Frecvenţa cardiacă maximă	162 b/min
Diferenţa frecvenţa minimă – maximă	112
Număr ectopii/24 ore	13,25
Număr ectopii între orele 4-9	9,85

Statisticile cu modele grafice vor fi prezentate la capitolul cinci – al lucrării (n.a.)

Stresul acut scenic a determinat o tahicardie[302] importantă la toţi subiecţii, valoarea medie a acesteia situându-se la 154,9 bătăi/minut. Frecvenţa cardiacă maximă a fost atinsă în intervalul orar 18-20, când subiecţii au susţinut examene sau activităţi scenice şi au fost supuşi stresului scenic acut.

Pe tot parcursul zilei, diferenţa dintre valoarea maximă şi minimă a frecvenţei s-a situat la un nivel ridicat. Variaţia frecvenţei înalte şi joase este evidentă, nu numai pe media înregistrării pe 24 ore, ci şi de la oră la oră.

Recuperarea după tahicardia maximă din timpul stresului este rapidă în prima oră, deoarece aceasta nu se mai regăseşte în media celei de-a doua ore.

Semnalăm numărul neaşteptat de mare de ectopii supraventriculare şi ventriculare înregistrate, care la nivelul întregului lot au avut o valoare medie de 13,25 ectopii/24 ore.

O altă observaţie interesantă este numărul mare de ectopii apărute între orele 4-9 dimineaţa (9,85 ectopii, ceea ce reprezintă 75% din numărul total de ectopii). Frecvenţa mare a ectopiilor este însoţită de cea mai mare diferenţă dintre frecvenţa maximă şi minimă.

[302] Creşterea numărului de bătăi pe minut a frecvenţei cardiace.

Această observaţie este cunoscută în clinică de mai multă vreme, prin incidenţa crescută a morţii subite, a fibrilaţiei ventriculare, a infarctului miocardic, sau a accidentelor vasculare cerebrale exact între aceste ore, datorită trecerii de la predominanta parasimpatică, nocturnă, la cea simpatică, diurnă, care trecere bruscă reprezintă un cost biologic mare.

În toate cazurile analizate şi studiate, bradicardia[303] nocturnă a fost evidentă, acest lucru fiind echivalentul noţiunii de *dippers* [304].

Răspunsul prin tahicardie la stres este mai frecvent la copii decât la adolescenţi sau adultul tânăr. La una dintre fetiţele de 8 ani (T.I.), după cum arată fişa examenului Holter, pe timpul stresului acut scenic frecvenţa a ajuns la 162 bătăi/minut. Chiar simpla instalare a aparatului de monitorizare ambulatorie a ritmului cardiac crează un stres resimţit şi mărturisit de subiecţi.

Concluzii parţiale :

- Stresul acut scenic la copii şi tineri determină o importantă tahicardie, care revine la normal în cursul primei ore după expunere la stres, fară diferenţiere între sexe.
- Diferenţele mari între valori, în primii doi ani de teste, s-ar putea datora reactivităţii simpatice, mai exagerată la copii decât la adultul tânăr.
- Variabilitatea ritmului cardiac este mai accentuată între orele 4-9, când se trece de la predominanta activităţii parasimpatică nocturnă la cea simpatică diurnă. În acest interval de timp există frecvente ectopii ventriculare şi supraventriculare cu subdenivelări de segment S-T, care pot fi puse pe seama stresului acut scenic.
- Observăm o diminuare a valorilor în ultimii doi ani de teste, ca urmare a exerciţiilor

---

[303] Scăderea numărului de bătăi pe minut a frecvenţei cardiace.
[304] Scăderea valorilor TA (tensiune arterială) în cursul nopţii.

antistres la care au fost supuşi subiecţii, probabil şi datorită creşterii experienţei scenice, cu aproximativ 10%.

Influenţa stresului acut scenic asupra variabilităţii ritmului cardiac

Variabilitatea ritmului cardiac constă în modificări ciclice ale depolarizării sinusale în timp, iar determinarea variabilităţii ritmului sinusal cuantifică echilibrul dintre sistemul nervos simpatic şi parasimpatic.

Studiile cu privire la variabilitatea ritmului sinusal, în condiţiile stresului acut scenic, sunt rare în ţara noastră; cât priveşte influenţa asupra copiilor şi tinerilor, acesta nu a fost încă studiat.

Rezultate :

Am analizat modificările unor parametri ai variabilităţii ritmului sinusal în stresul acut scenic pe subiecţii lotului experimental, monitorizaţi cu aparatura Holter pe timp de 24 de ore şi am obţinut următorii parametri :

Index	SDNN	SDANN	RMSSD	pNNSD	LF	HF	LF/HF
Lot15 Exp.B	60,67	103,56	41,22	18,89	940,78	482,67	1,94
Lot15 Exp.F	56,0	93,73	35,45	14,27	673,91	478,36	1,41

Tabelele statistice şi graficele vor fi prezentate la capitolele respective.

Pentru a reliefa diferenţele dintre activitatea simpatică şi parasimpatică în variaţia diurn/nocturn, s-au efectuat următoarele măsurători, ale căror rezultate le prezentăm în continuare :

		SDNN		pMSSD			pNN50		
	D	N	D/N	D	N	D/N	D	N	D/N
Lot Exp (30)	115,4	91,4	1,2	30	43,2	0,69	9,8	22,8	0,40

În stresul acut scenic se observă o scădere a parametrilor variabilităţii ritmului sinusal SDNN[305] şi SDANN[306] la valori de 58,3 şi 98,74 milisec., ceea ce semnifică creşteri importante ale activităţii simpatice. Această creştere este dovedită şi de valoarea ridicată a frecvenţei LF[307]. Parametrii pMSSD[308] şi pNNSD[309] demonstrează că există o puternică contrabalansare parasimpatică.

Raportul LF/HF[310] a fost de 1,94 la băieţi şi mai mic la fete, de 1,41, ceea ce demonstrează că băieţii reacţionează mai intens decât fetele prin sistemul nervos simpatic, riposta parasimpatică fiind aproape de aceeaşi valoare.

Urmărind parametrii globali, care exprimă raportul diurn/nocturn al variabilităţii ritmului sinusal în domeniul frecvenţei se observă o creştere a activităţii parasimpatice nocturne cât şi a celei simpatice, dar cu valorile mai mici faţă de valorile anterioare expunerii la stres şi inversarea raportului în perioada diurnă.

Concluzii parţiale:

- În stresul acut scenic se remarcă o creştere a activităţii sistemului nervos simpatic la nivele ridicate, cum o dovedesc parametri SDNN şi SDANN.

---

305 Deviaţia standard a intervalelor NN pe 24 ore.
306 Deviaţia standard a mediilor intervalelor NN pe segmente de 5 min. în 24 ore.
307 Frecvenţa joasă (*Low Frecquency*).
308 Rădăcina pătrată a mediei sumelor pătratelor diferenţelor între intervalele NN successive.
309 Nr. perechilor de intervale NN pe segmente de 5 min. (în 24 ore).
310 Frecvenţă înaltă (*High Frecquency*).

- Această creştere semnificativă este asociată cu o creştere de mai mică amploare a activităţii parasimpatice, dovedită prin creşterea raportului LF/HF la o valoare de 1,67. Activitatea simpatică este mai mare la băieţi – 1,94, faţă de fete – 1,41.
- În timpul nopţii se constată o creştere a ambelor activităţi, simpatice şi parasimpatice, faţă de valorile dinaintea expunerii la stres, dar cu o predominantă a sistemului nervos parasimpatic.

Influenţa stresului acut scenic asupra aparatului pulmonar

În cursul oricărui stres psihic, mai ales în cel determinat de efort intelectual, atunci când există hipermotivaţie sau factori perturbanţi, există şi modificări importante la nivelul respiraţiei externe (ventilaţia pulmonară), dar şi la nivelul celei tisulare.

Modificările respiratorii vizibile (frecvenţa, profunzimea, zgomotul respiraţiei), inclusiv cele implicate în alte acte fiziologice complexe cu componentă respiratorie (râsul, plânsul, ţipatul, strănutul şi tusea), au o coordonare nervoasă centrală, labilă prin posibilitatea reproducerii voluntare sau reflex condiţionată, dar şi prin apariţia acestora involuntar, în cadrul stresului acut scenic.

Pentru a observa modificările frecvenţei respiratorii în stresul acut, subiecţii au fost monitorizaţi Holter cu un polireactograf, care a înregistrat frecvenţa atât înainte, cât şi după actul scenic interpretativ. Am comparat datele cu valorile lotului martor, care s-au încadrat în normal.

Rezultate :

Efectele stresului acut şi modificări asupra frecvenţei respiratorii :

LOTUL	Nr. Resp./min Val. minime	Nr. Resp./min Val. maxime	Nr. Resp./min Val. medii
Exp. 15 B	20,21	30,51	25,26
Exp. 15 F	19,47	29,18	24,31
Exp. 30 F+B	19,82	29,98	24,75
Control 30 F+B	18,00	24,00	21,00

Frecvenţa respiratorie creşte în stresul acut, atingând valori maxime de aproximativ 30 resp./min.

Concluzii parţiale:

- Se obsevă creşterea semnificativă a frecvenţei respiratorii la subiecţii expuşi stresului acut scenic, valoarea medie atingând 24,75 respiraţii/minut, faţă de lotul de control şi valorile normale de 20-21 resp./min.

- Creşterea frecvenţei respiratorii medii este mai accentuată la băieţi 25,26 respiraţii/minut, faţă de fete 24,31 resp./min.

- Cotele maxime în stresul acut se situează în jur de 30 resp./min. faţă de valorile maxime ale lotului-martor de 24 resp./min., chiar şi valorile minime 19,82 resp./min. depăşesc pe cele normale de 17-18 resp./min.

- Aceste valori crescute ale frecvenţei respiratorii pe timpul expunerii la stres acut au o tendinţă de revenire la normal în decurs de o oră.

- Se poate constata o scădere considerabilă a valorilor în ultimii doi ani de teste, datorită exerciţiilor de respiraţie la care au fost supuşi subiecţii, cu aproximativ 30%.

Influenţa stresului acut scenic asupra tensiunii arteriale

Creşterea norepinefrinei (NE) în sistemul circulator al tinerilor supuşi stresului acut, se poate asocia cu accentuarea stimulării inervaţiei simpatice la nivelul muşchilor, frecvenţa cardiacă mai rapidă, reactivitatea vasculară accentuată şi creşterea tensiunii arteriale.

Acestor factori, care ei înşişi pot creşte tensiunea arterială, li se mai poate adăuga sistemul activat de catecolamine.

Valoarea crescută a tensiunii arteriale dimineaţa se datorează activităţii alfa simpatice, asociată cu somnul de tip REM (cu vise şi mişcări rapide ale globilor oculari) înainte de trezire şi cu adoptarea poziţiei ortostatice.

Variabilitatea tensiunii arteriale se datorează într-o oarecare măsură şi stresului emoţional. Esenţial pentru variabilitatea tensiunii arteriale este detectarea valorilor mari dimineaţa, la trezire ("efectul zori de zi"), care pot determina morţi subite, infarcturi miocardice şi accidente vasculare cerebrale.

Presiunea pulsată este un factor de risc cardiovascular independent de valorile izolate ale tensiunii arteriale, diastolice şi medii. Ea are o semnificaţie aparte chiar la individul normotensiv.

În experimentul propus, am cercetat unele aspecte mai puţin cunoscute, cum ar fi nivelul creşterii diferenţiate a tensiunii arteriale sistolice, diastolice, medii şi pulsate la o populaţie tânără, cu vârste cuprinse între 4-26 ani, supusă stresului acut scenic.

Măsurarea tensiunii arteriale s-a efectuat cu un tensiometru tip Cresta, model DS – 115, *digital blood pressure monitors*, Ireland şi manometru cu mercur–MERCURO–Germania, cu o manşetă-standard de 12,5 cm.

S-au efectuat trei măsuratori, valoarea definitivă fiind considerată ultima măsurată. Pentru valoarea sistolică s-a luat în considerare zgomotul 1 Korotkoff, iar pentru cea diastolică, zgomotul 5 Korotkoff la adulţi şi 4 la copii. Toţi subiecţii erau fără medicaţie şi fără consum de cafea sau tutun (în cazul studenţilor).

Măsurătorile au fost efectuate – pentru determinarea stresului acut – înainte (T.1), în timpul (T.2) şi la 2 ore după (T.3) activitatea scenică.

Au fost determinate : valoarea tensiunii arteriale sistolică (maxima), tensiunea arterială diastolică (minima) şi s-a calculat tensiunea arterială medie (hemodinamic). Tensiunea arterială medie corespunde unei valori de presiune, care presupune un debit constant nepulsatil.

Calculul s-a efectuat după formula :

$$\text{TA medie} = \frac{\text{TAs - TAd}}{3} + \text{TAd}$$

Efectele stresului acut asupra tensiunii arteriale sistolice

Rezultatele efectului stresului acut scenic asupra tensiunii arteriale sistolice sunt redate în tabelul următor :

Modificările TA sistolice în stresul acut

Lot exp.	Înainte de stres	În timpul stresului	După stres	Creştere în stres
15 F	126,78	145,35	125,75	+18,57
15 B	107,54	127,06	104,65	+17,03
30 F+B	109,77	129,09	106,59	+19,80

Tensiunea arterială sistolică creşte faţă de valorile normale, datorită expunerii subiecţilor la stres scenic acut, cu 19,80 mm Hg.

Efectele stresului acut asupra tensiunii arteriale diastolice

Tensiunea arterială diastolică s-a modificat conform datelor din tabelul următor :

Modificările TA diastolice în stresul acut

Lot exp.	Înainte de stres	În timpul stresului	După stres	Creştere în stres
15 F	73,66	82,22	84,00	+8,56
15 B	78,07	82,14	77,28	+4,07
30 F+B	70,50	75,95	66,64	+5,45

Tensiunea arterială diastolică în stresul acut creşte cu valorile cele mai mici, respectiv 5,45 mm Hg.

Efectele stresului acut asupra tensiunii arteriale medii

Creşterile tensiunii arteriale medii sunt înfăţişate în tabelul următor :

Modificările TA medii în stresul acut

Lot exp.	Înainte de stres	În timpul stresului	După stres	Creştere în stres
30 F+B	82,86	94,18	81,23	+11,32

Tensiunea arterială medie a crescut la valoarea de 11,32 mm Hg datorită supunerii subiecţilor la stresul acut scenic.

Concluzii parţiale :

- Stresul acut scenic creşte pasager tensiunea arterială în următoarea ordine descrescătoare : TA sistolică, TA medie, TA diastolică.

- Tensiunea arterială sistolică creşte cel mai mult, determinată de perspectiva unei contenţii fizico-intelectuale.
- Tensiunea arterială medie atinge de asemenea valori ridicate (+11,32), datorită efectelor stresului acut. Menţionăm că valorile creşterii TA sunt mai mari la fete.
- Tensiunea arterială diastolică creşte cu valoarea cea mai mică, depăşind totuşi valorile normale.
- În toate cazurile de creştere a tensiunii arteriale, aceasta a revenit la valoarea normală, iniţială, dinaintea stresului scenic acut, sau chiar la o valoare mai mică.
- Revenirea valorilor tensiunii arteriale la normal s-a produs la aproximativ 2 ore după expunerea la stres.
- Se constată o scădere a valorilor tensiunii arteriale în ultimii doi ani de testare, procentul fiind semnificativ, aproximativ 13-14%.

Influenţele stresului acut scenic asupra prezenţei şi a creşterii catecolaminelor

Pentru stabilirea prezenţei catecolaminelor în situaţii de stres acut scenic, s-au recoltat 2 probe de urină de la fiecare subiect, atât înainte, cât şi după ieşirea pe scenă, după o perioadă de 24 ore, probele fiind trimise la laboratorul Rombell – Constanţa, unde au fost analizate de

medicul Ana Georgescu; s-a urmărit prezenţa acidului vanil-mandelic, măsurat în unităţi/gr în 24 h.

Rezultate :

Prezentăm în tabelul următor modificările survenite în prezenţa calecolaminelor, ca urmare a stresului scenic acut :

Lot	Înainte de stres	După stres	Creştere în stres unit./gr. în 24 h
Exp. 15 F	122,50	255,61	+133,11
Exp. 15 B	135,79	306,81	+171,02
Exp. 30 F+B	128,19	280,79	+152,60
Control 30 F+B	80,20	100,11	+20,09

Creşterea unităţilor/gr. în 24 h a catecolaminelor în urma stresului acut este semnificativă, valorile depăşind 132,51 unit./gr. faţă de cele ale lotului martor (de control), iar faţă de valorile normale cu 153,60 unit./gr. în 24 ore, ceea ce reprezintă aproximativ 80%.

Concluzii parţiale :

- Prezenţa în număr foarte mare a catecolaminelor în urină, în urma stresului acut, demonstrează efectele emoţiilor scenice asupra tuturor subiecţilor, indiferent de sex sau vârstă.
- Băieţii sunt mai afectaţi decât fetele în urma stresului acut, cu aproximativ +50 unit./gr. în 24 ore.
- Valorile ultimilor doi ani de teste au o tendinţă uşor descrescătoare, dar insuficientă, aproximativ 6%.

Influenţa stresului acut scenic asupra temperaturii

Măsurătorile temperaturii înainte şi după stresul scenic acut au fost efectuate cu un termometru – Normal Glass, England, de către cei doi studenţi care au introdus datele în baza de date computerizată.

Rezultate :

Prezentăm în tabelul următor modificările traseului temperaturii, în urma expunerii subiecţilor la stres acut :

Lot	Înainte de stres	După stres	Creştere în grade C º
Exp. 15 F	36,58	37,66	+1,08
Exp. 15 B	36,71	38,11	+1,40
Exp. 30 F+B	36,66	37,82	+1,16
Control 30 F+B	37,20	38,oo	+0,80

Creşterea temperaturii în urma stresului acut, deşi nesemnificativă, constituie încă un criteriu de apreciere asupra modificărilor fiziologice de ansamblu.

Concluzii parţiale :

- Temperatura, ca urmare a stresului scenic acut, se modifică cu o medie de aproximativ +1,16 Cº.
- Băieţii sunt mai afectaţi decât fetele, cu o diferenţă de +0,32 Cº.
- Cu toate că este nesemnificativ, se recunoaşte o scădere a valorilor temperaturii în ultimii doi ani de teste, cu aproximativ 5%.

Influenţa stresului acut scenic asupra glicemiei

Măsurarea glicemiei s-a efectuat cu ajutorul celor doi studenţi, cu un aparat glicemometru tip Medisense precision Q.I.D., seria 41924506, England, atât înainte, cât şi după expunerea subiecţilor la stres scenic acut, datele fiind stocate în baza de date informatizate.

Rezultate :

Redăm în tabelul următor modificările glicemice ale subiecţilor supuşi stresului acut :

Lot	Înainte de stres	După stres	Descreştere a glicemiei în mg/ml
Exp. 15 F	104,01	63,19	– 40,82
Exp. 15 B	111,48	47,58	– 63,90
Exp. 30 F+B	107,47	55,66	– 51,81
Control 30 F+B	102,20	92,19	– 10,01

Observăm o descreştere dramatică (aproape la jumătate) a valorilor glicemice, în urma expunerii la stresul acut scenic, explicabilă prin epuizarea rezervelor energetice ale organismului, supus la efort fizic şi intelectual de o mare intensitate.

Concluzii parţiale :

- Valorile glicemice în urma stresului acut se situează la jumătate, chiar mai mult – 51,81 mg/ml, sub valorile normale şi cu – 41,80 mg/ml sub cele ale lotului-martor (de control).

- Băieţii sunt defavorizaţi faţă de fete cu – 23,12 mg/ml, scăderile fiind importante şi uneori periculoase, putând conduce oricând la lipotimii (come hipoglicemice).
- Aceste pierderi glicemice importante pot fi preîntâmpinate prin consum de zaharuri înaintea expunerii la stres acut.
- Procentul subiecţilor afectaţi de scăderea glicemiei în urma stresului acut se ridică la aproximativ 80% dintre subiecţi, chiar dacă în ultimii doi ani de teste se cunoaşte o mică îmbunătăţire, de aproximativ 12%.

Influenţa stresului acut scenic asupra pH-ului salivar

Măsurarea pH–ului salivar (aciditatea) a fost efectuată de către cei doi studenţi atât înainte, cât şi după supunerea subiecţilor la stres scenic acut, cu probe de salivă impregnată pe hârtie tip turnesol - pH-Box E. Merck, D – 600100 Darmstadt, Germany, ce conţine : Acilit pH 0,5 – 5,0 Neutralit pH 5,5 – 9,0 şi Alkalit pH 9,5 – 13,0 şi o scală valorică colorată, valorile medii fiind înscrise în baza de date computerizată.

Rezultate :

Redăm în tabelul următor modificările survenite în pH–ul salivar, în urma stresului acut :

Lot	pH înainte de stres	pH după stres	Descreştere a pH salivar
Exp. 15 F	6,78	7,10	– 1,02
Exp. 15 B	6,93	8,25	– 0,87
Exp. 30 F+B	6,65	7,85	– 1,25
Control 30 F+B	7,80	8,50	– 0,70

Modificările survenite în urma stresului acut scenic apar în descreşteri ale pH-ului salivar cu – 1,25, ca valori medii sub cele normale şi cu – 0,55 sub cele medii ale lotului de control (martor).

Concluzii parţiale:

- Scăderea cu aproximativ 30% a pH-ului salivar al tuturor subiecţilor supuşi stresului acut scenic, indiferent de vârstă sau sex, este semnificativă şi poate explica senzaţia de nod în gât, sau uscăciune a cavităţii bucale.
- Modificarea este mai mare la fete – 1,02 faţă de băieţi – 0,87, la o diferenţă suficientă pentru a crea neplăcere.
- Nu se resimt ameliorări în testele efectuate în ultimii doi ani.

Influenţa stresului acut scenic asupra pH-ului sudoral

Măsurarea pH–ului sudoral a fost efectuată de către cei doi studenţi atât înainte, cât şi după supunerea subiecţilor la stres scenic acut, cu probe de sudoraţie din palmă pe hârtie tip turnesol - pH-Box E. Merck, D – 600100 Darmstadt, Germany, ce conţine : Acilit pH 0,5 – 5,0 Neutralit pH 5,5 – 9,0 şi Alkalit pH 9,5 – 13,0 şi o scală valorică colorată, valorile medii fiind înscrise în baza de date computerizată.

Rezultate :

Redăm în tabelul următor modificările survenite în pH–ul sudoral, în urma stresului acut :

Lot	pH înainte de stres	pH după stres	Creştere a pH sudoral
Exp. 15 F	7,00	7,91	+0,91
Exp. 15 B	7,50	8,50	+1,00
Exp. 30 F+B	7,22	8,25	+1,03
Control 30 F+B	6,50	7,00	+0,50

Modificările survenite în urma stresului acut scenic se reflectă în creşteri ale pH–ului sudoral cu +1,03, ca valori medii peste cele normale şi cu +0,53 peste cele medii ale lotului de control (martor).

Concluzii parţiale :

- Modificările pH–ului sudoral prin creştere cu +1,03 în urma stresului acut scenic reprezintă aproximativ 29%, nesemnificativ faţă de sportivii de performanţă, de exemplu, totuşi semnificativ faţă de lotul-martor.
- Creşterea pH–ului sudoral este mai pronunţată la băieţi cu +0,09, fără a afecta confortul termic al subiecţilor, uneori manifestat prin senzaţia de transpiraţie rece a palmelor, în special.
- Nu se resimt ameliorări în ultimii doi ani de teste.

B – Teste psihologice

În cadrul cercetării experimentale am obţinut informaţii cu privire la reacţia subiecţilor (15F+15B=30) din lotul experimental în faţa stresului scenic şi am notat toate modificările psihologice în urma efectuării testelor[311], completate de fiecare subiect, anual, timp de patru ani.

---

[311] Neculau A., *29 de teste pentru a te cunoaste,* Ed. Polirom, Iaşi, 1999.

Am urmărit în mod deosebit gradul de emotivitate al subiecţilor şi de maturitate afectivă, dar şi componentele structurii de personalitate.

Fiecare subiect a completat un număr de opt teste :

1. test al structurii de personalitate (nr.1,S.T.I.)
2. test al cunoaşterii atitudinii faţă de sine (nr.24)
3. test al cunoaşterii gradului de echilibru interior (nr.2)
4. test al cunoaşterii potenţialului creativ (nr.8)
5. test al gradului de emotivitate (nr.19)
6. test al maturităţii afective (nr.18 – Freieman)
7. test al simptomelor psihologice ale stresului (nr.2)[312]
8. test al comportamentului în situaţii de stres (nr.5 tip nocturn sau diurn)

În total, pe o perioadă de patru ani, am evaluat *960 de teste psihologice* în colaborare cu dr. S. Popescu, psiholog principal din cadrul Spitalului Clinic Judeţean Constanţa.

Evaluările au fost efectuate individual, dar şi pe grupe de vârstă, cu diferenţiere între sexe. Analiza psihologică individuală a fost elaborată în urma aplicării probei nr.18 de maturizare emoţională, nr.1 pe opt factori (emotivitate simplă, obsesie, introversie, depresie, impulsivitate, labilitate psihică, tendinţe antisociale), nr.19 chestionar de evaluare vizând gradul conştient de emotivitate şi atitudinea faţă de emoţie), nr.24 al atitudinii faţă de sine, nr.2 al echilibrului interior, nr.8 al potenţialului creativ, nr.2 al simptomaticii psihologice în faţa stresului, nr.5 al temperamentului : matinal – seral, diurn – nocturn.

---

[312] *Apud* V. Birkenbihl , *op. cit.*, pag.75.

Vom prezenta două exemple, tipice pentru fiecare grupă de vârstă, ale profilului psihologic individual (1F+1B) :

a) Preşcolari (între 4-8 ani)

Subiectul **B. E.,** sex feminin, născut 1996, luna 09, are tendinţe către imaturizare emoţională. Îşi exteriorizează emoţiile în mod conştient, dar adesea se stăpâneşte. Supusă stresului scenic nu-şi poate stăpâni plânsul. În stări de tristeţe îşi ascunde cu greu sentimentele, iar când este fericită îşi exteriorizează emoţiile prin zâmbet.

În cadrul testului de structură a personalităţii se profilează tendinţe cu început de conturare (pe scala VII) a labilităţii psihice, (pe scala VIII) a agresivităţii sociale, (pe scala I) a emotivităţii simple.

Profilul actual predominant emotiv, labil şi uşor agresiv, imatur emoţional, este normal în cadrul dezvoltării psihice la această etapă de vârstă, cea a preşcolarului.

Observaţie :

Subiectul exteriorizându-şi astfel stările emoţionale, are posibilitatea de a-şi dezvolta sănătatea psiho-fizică.

Subiectul **A. I.**, sex masculin, născut 1996, luna 12, cu tendinţe de maturizare[313] emoţională medie, are o atitudine sănătoasă faţă de propriile emoţii, în sensul că nu-i este ruşine să deconspire ocazional aceste frustrări, de unde rezultă şi o doză mărită de sinceritate în declaraţii. În urma evaluării testului nr.1 (S.T.I.), se profilează o tendinţă de uşoară astenie, de perfecţiune în rigurozitate.

Este o persoană senzitiv-interpretativă, percepe mesajele exterioare foarte prompt, având tendinţa de a le controla. Persoană bine adaptată, deosebit de sensibilă, ce poate fi uşor tulburată de contrarietăţile vieţii cotidiene şi care reacţionează prompt, revine repede la echilibrul care-l

---

[313] Maturizare – termen, folosit în psihologie, prin care se defineşte formarea unei personalităţi adulte, care-l conduce pe individ să subordoneze principiul plăcerii celui al realităţii.

caracterizează. Supus stresului scenic, posedă supleţe şi adaptabilitate remarcabilă.

Observaţie :

Subiectul îşi poate controla stările afective sau emoţionale, astfel încât sănătatea sa psiho-fizică să nu sufere.

Concluzii parţiale:

La această grupă de vârstă, la ambele sexe, se poate observa o tendinţă generală către imaturitate emoţională, care în plan scenic are consecinţe favorabile; stresul acut nu afectează subiecţii decât în mică măsură şi trecător, probabil şi din lipsa unei responsabilităţi conştiente în faţa publicului, a examinatorilor, etc.

Băieţii dovedesc un temperament introvertit, de tip nocturn, iar majoritatea fetelor sunt extravertite, de tip diurn.

Din punct de vedere strict procentual, numărul subiecţilor afectaţi de *stresul scenic acut* este nesemnificativ – aproximativ 20%, atât la fete cât şi la băieţi, restul subiecţilor, în procentaj de aproximativ 60% se încadrează în limite normale, adică stres mediu, 20% chiar valori mici ale stresului.

Se poate constata o scădere considerabilă a valorilor în ultimii doi ani de teste, datorită exerciţiilor antistres la care au fost supuşi subiecţii, cu aproximativ 10%.

b) Şcolari din ciclul primar (între 8-12 ani)

La această grupă de vârstă, subiecţii (F+B) sunt persoane bine adaptate, deosebit de sensibile, care acţionează repede şi prompt, urmând reechilibrarea rapidă în cazul unui eşec datorat stresului scenic acut. Se detaşează uşor de tot ceea ce nu are tangenţe cu domeniul pe care-l explorează.

Începând cu această categorie de vârstă s-a aplicat un test de cunoaştere a potenţialului creativ (test nr.8).

Spre deosebire de subiecţii din categoria de vârstă preşcolară, şcolarii din ciclul primar au un prag de maturitate emoţională crescut în conduita scenică, poate fiindcă au depăşit stadiul de începători şi au urmat un program de tehnici care conduc la reducerea stresului scenic, atât înaintea, în timpul, dar mai ales după spectacol.

Subiectul **A. V.**, sex masculin, născut 1992, luna 10, prezintă tendinţe de maturitate emoţională medie şi este predispus în alegerea unor profesii, ce au ca scop cercetarea ştiinţifică (inventator, savant, erudit), datorită fanteziei sale creatoare. Manifestă pasiune aproape exclusivă pentru domeniul pe care-l explorează, fiind tenace şi detaşat de tot ceea ce nu are tangenţă cu procupările sale. Prezintă idei alimentate de gândire, nelăsându-se antrenat de iluzii, încercând astfel să înţeleagă principii fundamentale.

Este în acord cu propriile principii, rareori întâmplându-se să prezinte scurte amnezii inexplicabile sau mici obsesii, care-i influenţează negativ manifestările scenice. Nu regretă întâmplările din trecut şi nu este neliniştit în faţa provocărilor viitorului. Se constată un raport bun între dorinţă şi realizările subiectului.

Persoană bine adaptată, deosebit de sensibilă, uşor tulburată de viaţa cotidiană, reacţionează prompt şi revine rapid la echilibrul care-l caracterizează; posedă supleţe în gândire, aceasta favorizându-i manifestările scenice.

Subiectul **T. I.**, sex feminin, născut 1993, luna 02, manifestă o personalitate în formare, de tip adolescentin, sensibil. Prezintă o atitudine sănătoasă faţă de propriile emoţii, pe care nu şi le ascunde în prezenţa publicului; acest fapt poate fi uneori dăunător, mai târziu el poate declanşa frustrări şi anxietate.

Îşi exteriorizează cu uşurinţă emoţiile, în conduita scenică se resimt unele frustrări datorate stării psihice bogate şi interiorizate, reechilibrarea urmând rapid, fără să deterioreze relaţiile psiho-sociale.

Are înclinaţii artistice evidente, fantezia şi intuiţia fiind cele două componente, care la această vârstă, deobicei, sunt

în stare incipientă. Sensibilitatea exagerată conduce uneori subiectul spre o anxietate scenică scurtă, dar profundă, mecanismul de reechilibrare psihică permiţându-i să se detaşeze de această stare într-un interval scurt de timp.

Concluzii parţiale :

La această grupă de vârstă, în profilul psihologic nu se înregistrează diferenţieri între sexe, cu observaţia că, la cel feminin se accentuează sensibilitatea emoţională, determinată şi de modificările fizio-psihologice inerente vârstei prepubertale.

Se observă o bună adaptare la condiţiile de mediu, implicit la cele scenice. Tipul de temperament predominant, atât la fete cât şi la băieţi, este cel introvertit, seral sau nocturn.

Coordonatele testului nr.8, la ambele sexe, plasează subiecţii în aceeaşi grupă, caracterizată prin tenacitate şi pasiune pentru domeniul de activitate preferat.

Din punct de vedere strict procentual, numărul subiecţilor afectaţi de *stresul scenic acut* este semnificativ la sexul masculin – 40%, comparativ cu cel feminin – 26%, restul subiecţilor încadrându-se la un nivel mediu şi mic de stres scenic.

Se poate constata o scădere considerabilă a valorilor în ultimii doi ani de teste, datorită exerciţiilor antistres la care au fost supuşi subiecţii, cu aproximativ 17,5%.

c) Elevi de gimnaziu (între 12-16 ani)

În general, la această grupă de vârstă există un raport bun între aşteptările subiecţilor în privinţa manifestărilor scenice şi realitate, adică performanţele obţinute. Intrarea în adolescenţă este acompaniată de manifestări pubertale, cu instabilităţi şi oscilaţii sentimentale şi afective, cât şi cu note de introversie.

Subiectul **R.A**, sex masculin, născut 1991, luna 01, este o persoană căreia i se conturează o uşoară imaturizare emoţională, este tenace şi degajat în conduita scenică, dovedind un caracter ferm, uşor suspicios. Prezintă tendinţe uşor conturate senzitiv-interpretativ, manifestându-se degajat în apariţiile scenice.

Echilibrul interior este labil, fapt care-i solicită un mare efort intelectual şi fizic, o mare risipă de energie pentru a tempera tendinţele astenice şi a-şi armoniza diferitele aspecte divergente ale personalităţii. Îşi apreciază cu luciditate propriile stări emotive, fapt ce-i permite să evite amneziile temporare care pot apărea în conduita sa scenică.

Este o persoană puţin activă, de tip creativ, uneori neprietenoasă şi necooperantă, lucrează în salturi, cu puţin efort energetic. Uneori poate deveni un partener original, neinfluenţabil, dacă monotonia activităţii pe care o depune nu-l va conduce la rutină, fapt negativ în dozarea efortului scenic şi în exteriorizarea stărilor afective.

Manifestă un temperament vioi, de tip nocturn, cu o bogată activitate intelectuală în orele după-amiezii, chiar până noaptea târziu, dozându-şi efortul în mod economic, datorită capacităţii sale deosebite de adaptare.

Subiectul **T.L**, sex feminin, născut 1990, luna 04, prezintă maturitate emoţională normală, cu unele idei fixe, alimentate de mediul social–educativ, dar şi desele obstacole, pe care vrea să le depăşească imediat. Rareori i se intâmplă să sufere de amnezii inexplicabile în conduita scenică, fapt benefic în confruntarea cu stresul scenic. Are tendinţă divergentă între echilibru şi dezechilibru, existând unele momente în care depune efort pentru a-şi tempera tendinţele anti-sociale şi a armoniza trăsăturile de personalitate necesare unei bune interpretări scenice, şi alte momente, mai rare, în care posedă supleţe în adaptare la situaţiile scenice, fără un efort intelectual susţinut.

Acordul cu propriul *Ego* suferă de imperfecţiuni, deoarece conflictele între dorinţe şi realitate rămân nerezolvate în plan afectiv, subiectul manifestând astfel tendinţe contradictorii şi oscilante în demersul scenic.

Această împăcare cu sine se va îmbunătăţi numai dacă subiectul va aprofunda domeniul pe care îl explorează şi va accepta să înfrunte toate dificultăţile legate de actul scenic.

Prezintă un temperament extravertit de tip diurn cu o doză mare de cheltuire energetică în efortul scenic; necesită destul de des pauze în efortul intelectual pe care-l depune.

Concluzii parţiale :

La subiecţii din această grupă de vârstă, gradul de maturitate emoţională este normal.

La subiecţii de sex feminin se înregistrează o uşoară tendinţă de imaturitate afectivă, cu un temperament extravertit de tip diurn, iar la cei de sex masculin predomină starea de introversie, de tip nocturn.

În general, toţi subiecţii au o atitudine sănătoasă faţă de propriile emoţii, care se manifestă preponderent anterior manifestărilor scenice; subiecţii se străduiesc să depună eforturi de autostăpânire a tracului şi în dozarea corectă a stărilor de nelinişte şi anxietate scenică.

Din punct de vedere strict procentual, numărul subiecţilor afectaţi de *stresul scenic acut* – aproximativ 45% – reprezintă o cifră îngrijorătoare pentru această categorie de vârstă (chiar dacă fetele sunt mai serios afectate decât băieţii), deoarece sunt tineri în plină formare a personalităţii, a educării scenice, a performanţelor artistice.

Ceilalţi subiecţi – aproximativ 40%, suferă datorită stresului, dar de intensitate medie, cu modificări psiho-fizice normale în activitatea scenică la preadolescenţi, iar 15% se încadrează în limite normale ale stresului scenic de mică intensitate.

Se poate constata o scădere considerabilă a valorilor în ultimii doi ani de teste, datorită exerciţiilor antistres la care au fost supuşi subiecţii, cu aproximativ 15%.

d) Elevi de liceu (între 16-19 ani)

La această grupă de vârstă, adolescenţa, majoritatea subiecţilor manifestă o sensibilitate artistică profundă, dând dovadă de echilibru emoţional stabil, adaptându-se creator la programe şi exerciţii antistres propuse de experimentator şi care s-au soldat cu rezultate încurajatoare, chiar satisfăcătoare.

În general, subiecţii dovedesc pasiune pentru domeniul artistic şi se străduiesc să aprofundeze cu tenacitate activitatea scenică, în pofida eşecurilor sau dezamăgirilor suferite.

O mică parte a subiecţilor are tendinţă de imaturizare emoţională şi artistică, cu uşoare dezechilibre emoţionale; totuşi, chiar şi aceştia dau dovada unor eforturi susţinute pentru a se adapta programului scenic impus sau ales.

Subiectul **G.M.** – născut 1984, luna 05, sex feminin, prezintă trăsături de personalitate contradictorii, deşi bine conturate pentru această vârstă. Această contrarietate poate deriva din specificul adolescenţei, când transformările psiho-fiziologice sunt mai puternice la fete.

Dovedeşte un grad crescut de maturitate emoţională, dar manifestă în acelaşi timp un nivel scăzut al echilibrului interior, rezultat din teste.

Este o persoană activă, voluntară şi creativă, cu un temperament introvertit, de tip diurn, chiar matinal, cu activităţi intense, de lungă durată, dar şi cu pauze lungi, nehotărâre şi epuizare nervoasă.

Manifestă deobicei o bogată intuiţie în conduita scenică, urmată de dezordini psihice şi tulburări anxioase de scurtă durată, care-şi pun amprenta pe latura sa afectivă.

Datorită ritmului stresant cotidian, dar mai ales eforturilor la care se supune pentru a se adapta cât mai bine manifestărilor scenice, latura sentimentală a personalităţii suferă transformări puternice, aşa cum reiese din teste.

Rareori i se intâmplă să sufere de amnezii inexplicabile în conduita scenică, fapt benefic în confruntarea cu stresul scenic.

Latura interioară a personalităţii are tendinţa de a prevala asupra relaţiei subiectului cu mediul exterior, fapt

dăunător în ceea ce priveşte acumulările artistice şi schimbul de idei.

Subiectul **T.S. –** născut 1984, luna 10, sex masculin, prezintă o sensibilitate profundă, cu un echilibru interior şi emoţional stabil.

Personalitate de tip creativ, mai ales în plan artistic, mai puţin ancorat în planul cotidian al evenimentelor vieţii; ideile primează în faţa acţiunilor sale, datorită temperamentului uşor flegmatic, de tip nocturn şi introvertit.

Posedă o imaginaţie bogată, însă puţine idei le finalizează, datorită vieţii scenice, foarte încărcată pentru această vârstă. Refugiat într-o viaţă interioară foarte bogată, el va avea satisfacţii numai dacă se poate exprima într-o activitate meditativ-intelectuală şi creativă.

Subiectul dovedeşte tărie de caracter, susţine punctele sale de vedere cu tărie şi până la capăt, este tenace şi răbdător în ce priveşte acumularea artistică şi prezenţa scenică.

Uşoarele dezechilibre, ce apar datorită stresului scenic la care este supus, a epuizării nervoase şi energetice, dispar în scurt timp tocmai datorită laturii sentimental-afective, deosebit de bogată, nuanţată şi bine conturată pentru această vârstă.

Dovedeşte o deplină maturitate emoţională, cu tendinţa de a nu exterioriza sentimentele, uneori fiind răscolit de scurte crize afective, cu impact puternic asupra randamentului artistic.

Concluzii parţiale :

La subiecţii din această grupă de vârstă gradul de maturitate emoţională este normală.

La subiecţii de sex feminin se înregistrează o uşoară tendinţă de imaturitate afectivă şi predomină starea de introversie de tip nocturn; sexul opus manifestă un temperament extravertit, de tip diurn.

În general, toţi subiecţii au o atitudine sănătoasă faţă de propriile emoţii care se manifestă preponderent anterior

manifestărilor scenice, dar şi în timpul sau după activitatea scenică; subiecţii se străduiesc să depună eforturi de autostăpânire a tracului sau în dozarea corectă a stărilor de nelinişte şi anxietate scenică, care-i tulbură.

Din punct de vedere strict procentual, numărul subiecţilor afectaţi de *stresul scenic acut* – aproximativ 65% reprezintă o cifră care ne pune pe gânduri (fetele sunt mai serios afectate decât băieţii); restul subiecţilor – aproximativ 35%, se încadrează în limite normale pentru această vârstă, adică la un nivel mediu, chiar mic al stresului scenic.

Se poate constata o scădere considerabilă a valorilor în ultimii doi ani de teste, datorită exerciţiilor antistres la care au fost supuşi subiecţii, cu aproximativ 15%.

e) Studenţi, absolvenţi (între 19-25 ani)

La această grupă de vârstă, care cuprinde adolescenţi şi adulţi tineri, se poate remarca pasiunea subiecţilor pentru domeniul artistic, domeniu în care încearcă să-şi găsească împlinirea profesională şi vocaţională.

Adesea însă, subiecţii se confruntă cu tendinţe divergente ale structurii de personalitate, tendinţe pe care le pot echilibra sau estompa numai printr-o temeinică pregătire teoretică şi practică în domeniul ales, dar în mod special prin confruntare directă cu dificultăţile vieţii scenice, a vieţii cotidiene în general.

Toţi subiecţii dau dovadă de maturitate emoţională stabilă, adaptându-se în mod creator la programe şi exerciţii antistres.

Majoritatea subiecţilor dispun de o personalitate formată, cu accente şi trăsături specifice mediului artistic, cu temperamente şi caractere din cele mai variate.

Subiectul **C.R. –** născut 1976, luna 08, sex feminin, manifestă echilibru emoţional stabil, dând dovadă de maturitate emoţională în abordarea domeniului scenic şi artistic în general.

Persoană activă, foarte originală, sensibilă, cu echilibru interior bun, îşi exteriorizează uşor emoţiile şi sentimentele, fapt benefic în abordarea fenomenului de trac scenic, peste care poate trece cu uşurinţă.

Temperament extravertit, uşor flegmatic, de tip nocturn sau seral, cu o mare putere energetică; subiectul poate munci constant, cu o mare risipă de energie în orele după amiezii, chiar noaptea târziu.

Depune eforturi susţinute pentru a se adapta efortului şi stresului scenic, încercând să se detaşeze de ceea ce nu are tangenţă cu preocupările sale, manifestând un bun raport între dorinţă şi realizare.

Datorită ritmului stresant cotidian, dar mai ales eforturilor la care se supune pentru a se adapta manifestărilor scenice, latura sentimentală a personalităţii suferă transformări puternice, aşa cum reiese din teste.

Rareori i se intâmplă să sufere de amnezii inexplicabile în conduita scenică, fapt benefic în confruntarea cu stresul scenic.

Dovedeşte uneori labilitate sentimentală, chiar tendinţe spre impulsivitate sau agresivitate în relaţiile parteneriale, fapt dăunător în ceea ce priveşte acumulările artistice şi schimbul de idei.

Subiectul **B.A.** – născut 1978, luna 06, sex masculin, manifestă maturitate emoţională stabilă, însoţită de multă imaginaţie creatoare în plan artistic, dar cu manifestări oscilante ale *Ego*-ului, care suferă de imperfecţiuni, deoarece conflictele între dorinţe şi realitate rămân nerezolvate în plan afectiv, subiectul manifestând astfel tendinţe contradictorii şi oscilante în demersul scenic.

Această împăcare cu sine se va îmbunătăţi numai dacă subiectul va aprofunda domeniul pe care îl explorează şi va accepta să înfrunte toate dificultăţile legate de actul scenic.

Personalitate de tip creativ, mai ales în plan artistic, mai puţin ancorat în planul cotidian al evenimentelor vieţii. Planul sentimental-afectiv primează în faţa acţiunilor sale, datorită temperamentului uşor flegmatic, de tip nocturn şi introvertit.

Uşoarele dezechilibre ce apar datorită stresului scenic la care este supus, a epuizării nervoase şi energetice, dispar în scurt timp, tocmai datorită laturii sentimental-afective deosebit de bogată, bine nuanţată şi conturată; este tenace şi degajat în conduita scenică, dovedind un caracter ferm, uşor suspicios. Prezintă tendinţe emoţionale, uşor conturate senzitiv-interpretativ, deobicei manifestându-se degajat în apariţiile scenice.

Concluzii parţiale:

La subiecţii din această grupă de vârstă, adolescenţi şi adulţi tineri, maturitatea emoţională este stabilă.

În general, subiecţii au o atitudine corectă faţă de propriile emoţii, care se manifestă preponderent anterior manifestărilor scenice; subiecţii se străduiesc să depună eforturi de autostăpânire a tracului şi a stărilor de nelinişte şi anxietate scenică.

Fetele dovedesc un temperament de tip extravertit, matinal sau diurn, băieţii preponderent unul de tip introvertit, seral sau nocturn.

Din punct de vedere strict procentual, numărul subiecţilor afectaţi de *stresul scenic acut*, aproape trei sferturi – aproximativ 70% – reprezintă o cifră deloc încurajatoare pentru această categorie de vârstă, tineri cu o personalitate formată, cu educaţie scenică şi bogate performanţe artistice (băieţii sunt mai afectaţi decât fetele).

O altă parte a subiecţilor – aproximativ 30% – suferă datorită stresului, dar de intensitate medie, cu modificări psiho-fizice normale în activitatea scenică la adolescenţi şi adulţi tineri.

Se poate constata o scădere considerabilă a valorilor în ultimii doi ani de teste, datorită exerciţiilor antistres la care au fost supuşi subiecţii, cu aproximativ 19%.

Tehnici de reglare emoţională
(propuneri de exerciţii antistres)

Am început acest experiment în septembrie 1999, recoltând informaţii prin diverse metode (observaţie, conversaţie, biografie, teste fiziologice şi psihologice).

După doi ani de teste fiziologice şi psihologice, în septembrie 2001, am introdus, pe bază de voluntariat în rândul subiecţilor lotului experimental, câteva exerciţii antistres, selectate din tehnicile yoga şi alte metode de respiraţie (de ex. metoda Schlaffhorst-Andersen), concentrare, energizare şi relaxare, pentru a îmbunătăţi performanţele scenice; vom constata şi consemna la capitolul concluzii după încă doi ani de teste efectuate, dacă rezultatele acestor tehnici de reglare emoţională sunt benefice sau nu, şi în ce măsură scad emoţiile şi stresul scenic acut, analizând procentual-statistic.

Înainte de a prezenta pe scurt aceste exerciţii, pe care le-am experimentat personal de-a lungul carierei scenice, dorim să prezentăm câteva date referitoare la fenomenul yoga şi practicile sale.

În secolul XX, supranumit "cel al vitezei", tehnicile şi practicile yoga au fost importate din Orient şi adaptate concepţiilor occidentale, fără a se ţine seama că Yoga reprezintă o filozofie, bazată pe un set de credinţe religioase şi morale.

Originile practicilor şi a sistemului Yoga (în sanscrita veche înseamnă "unire") se pierd în timp, învăţăturile erau transmise pe cale orală de la maestru (*guru*, în sanscrită) la discipol; primele texte sunt scoase din *Vede* (texte sacre) probabil între 1500-800 î.H.

Cum, în experimentul noastru, ne interesează cu preponderenţă exerciţiile de respiraţie, dar şi tehnicile de relaxare, concentrare şi energizare, trebuie să specificăm că

acestea au fost selectate din Hathayoga[314], Rajayoga[315] şi Mudrayoga[316], urmărind sub aspect fizic – supleţea muşchilor, mobilitatea articulaţiilor şi controlul funcţiilor organelor interne, iar sub aspect psihic – un control emoţional şi nervos sporit, concentrare şi relaxare mentală, îmbunătăţirea stăpânirii de sine.

Echilibrul între starea fizică şi psihică a interpretului muzician este una din condiţiile esenţiale în abordarea vieţii scenice, cu efecte importante în reducerea sau eliminarea *stresului scenic acut*.

Propuneri de exerciţii antistres :

A -Tehnici de respiraţie

Una din cele mai mari deficienţe, sesizate la tineri muzicieni sau adulţi, este faptul că nu respiră corect. Respiraţia superficială, trepidantă, alertă, este cauza principală a efectelor fiziologice negative, care antrenează sistemul cardiovascular, etc., efecte provocate de cauze psihice, de mari emoţii scenice, de trac.

Viaţa modernă, sedentară, sălile sau locurile de învăţare puţin aerisite, sunt factori care determină tinerii şi educatorii lor să uite sau să neglijeze importanţa vitală a acestui act fiziologic – să respire rar şi amplu.

Ritmul respirator este influenţat de stările afective, de emoţii puternice, controlul şi reglarea acestuia înaintea, sau în timpul acestor stări, au efecte liniştitoare. Adesea, după o

---

[314] Ha=soare, Tha=lună; primul simbolizează forţele pozitive, masculine, cel de-al doilea pe cele negative, feminine, realizarea echilibrului între acestea fiind necesar; el se bazează pe controlul respiraţiei, al sănătăţii corpului şi concentrării atenţiei prin procedee şi exerciţii numite *asanas* (posturi sau poziţii yoghine).

[315] Forma cea mai înaltă şi perfecţionată a practicii sistemului yoga, ce cuprinde tehnici de respiraţie, relaxare, concentrare şi meditaţie.

[316] Mudras=gesturi, bazate pe energizare şi descoperirea unor secrete ale circuitelor energiilor subtile, care acompaniază posturile yoga (asanas).

stare de încordare emoţională, cum este interpretarea muzicală scenică, expirăm uşuraţi, satisfăcuţi că totul s-a terminat cu bine.

Profesorul Lazăr Baroga şi doctorul Marta Baroga au studiat exerciţiile de respiraţie yoga, publicând o carte [317]; din aceasta am selectat exerciţiile de respiraţie, considerate de noi benefice tinerilor expuşi stresului scenic acut.

Condiţia esenţială pentru dirijarea respiraţiei este stăpânirea ritmului respirator, de aceea este necesar să ne impunem un ritm constant pe tot parcursul efectuării exerciţiului.

Pentru determinarea ritmului individual se foloseşte ritmul cardiac; în acest scop se recomandă de la început notarea pulsului în poziţiile stând, aşezat şi în timpul efortului.

În poziţia stând, inspiraţia va dura timp de cinci pulsaţii cardiace, iar expiraţia la fel. Toate exerciţiile de respiraţie încep printr-o expiraţie puternică. Durata acestor exerciţii nu trebuie să depăşească 10-15 min. zilnic.

Exerciţiul nr. 1

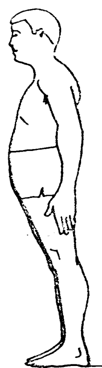
Respiraţia abdominală sau diafragmatică

Execuţia: se poate efectua din poziţiile stând, aşezat sau culcat. Atenţia este îndreptată spre partea inferioară a abdomenului. Se inspiră încet, abdomenul se bombează în timp ce părţile inferioare ale plămânilor se umplu cu aer. La expiraţie, peretele abdominal se trage înăuntru, eliminând aerul din plămâni pe nas .

Efecte: constituie un mijloc excelent de destindere pentru inimă, reduce tensiunea arterială, având efect de masaj pentru toate organele abdominale.

---

[317] L.&M. Baroga, *Yoga,* Ed. Stadion, Bucureşti, 1973, pag. 27-30.



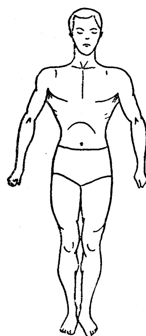
(ex.1)

Exerciţiul nr. 2

Respiraţia mediană sau costală

Execuţia: se poate efectua din poziţiile stând, aşezat sau culcat. Atenţia este îndreptată asupra regiunii costale. Se inspiră lent pe nas, depărtând la maximum coastele. În expiraţie se contractă cavitatea toracică, forţând aerul să iasă pe nas .

Efecte: înlătură presiunea din regiunea inimii, reglează ritmul cardiac, împrospătează circulaţia sanguină cu oxigen.



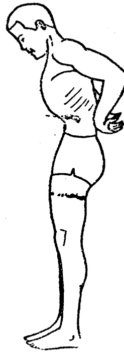
(ex.2)

Exercițiul nr. 3

Respirația superioară

Execuția: se poate efectua din pozițiile stând, așezat sau culcat. Atenția este îndreptată spre vârfurile plămânilor. Se ridică claviculele și umerii încet, efectuându-se în același timp o respirație pe nas, care are rolul de a umple cu aer partea superioară a plămânilor; apoi umerii coboară încet, evacuând aerul din plămâni pe nas .

Efecte: stimulează circulația în ganglionii limfatici și îmbogățește cu oxigen regiunea superioară a plămânilor, care fiind mai înguști, deobicei nu sunt aerisiți suficient.



(ex.3)

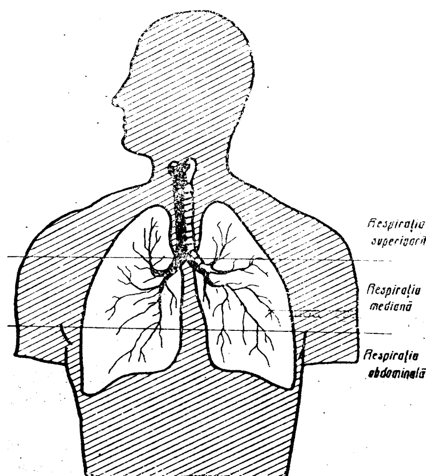
Exercițiul nr. 4

Respirația completă

Execuție: stă la baza tuturor exercițiilor de respirație și se execută în pozițiile stând, așezat și culcat. După o expirație profundă se inspiră încet pe nas, numărând opt

pulsaţii cardiace; se dilată pe rând abdomenul, cavitatea toracică însoţită de ridicarea omoplaţilor. Se reţine respiraţia 1 – 2 secunde, după care se expiră pe nas prin retragerea abdomenului, micşorarea cutiei toracice şi în final coborârea umerilor. Intră în acţiune toţi muşchii abdominali, respiratori, pune în funcţiune tot aparatul respirator .

Efecte: asigură o bună ventilaţie pulmonară, aprovizionând sângele cu oxigen, reglează circulaţia şi are acţiune sedativă asupra sistemului nervos. Se recomandă în special sportivilor de performanţă cât şi artiştilor înainte de o competiţie.



(ex.4)

Exerciţiul nr. 5

Reţinerea respiraţiei

Execuţie: se poate efectua din poziţiile stând, aşezat sau culcat. Atenţia este concentrată spre inimă. Acest gen de exerciţiu se compune din executarea respiraţiei

complete şi reţinerea acesteia pe o durată de timp. Se inspiră încet pe nas timp de 8 secunde, apoi se reţine respiraţia de la 8 la 32 secunde (se începe cu 8 secunde, apoi se adaugă în fiecare zi o secundă), după care se expiră pe nas tot 8 secunde.

Efecte: este un calmant al sistemului nervos şi un tonic al ritmului cardiac.

Exerciţiul nr. 6

Respiraţia de fortificare a sistemului nervos

Execuţie: din poziţia stând, cu picioarele uşor depărtate; se începe cu o expiraţie energică, urmată de o inspiraţie lentă. În timpul expiraţiei braţele se ridică încet înainte la orizontală, cu palmele orientate în sus. Degetele se flectează treptat în pumn şi odată cu aceasta începe reţinerea aerului timp de 8 – 12 secunde. În timplul reţinerii respiraţiei, mâinile se duc spre umeri, pumnii se deschid, iar braţele se lasă în jos când începe expiraţia. Ridicarea braţelor se face încet, cu încordarea musculaturii, ca şi cum s-ar ridica o greutate.

Efecte: are un rol deosebit în fortificarea sistemului nervos şi se recomandă persoanelor sensibile, care în caz de emoţii suferă de tremurături ale membrelor superioare şi sportivilor sau artiştilor înainte de performanţă.

B – Tehnici de relaxare

Muzicienii, dar mai ales interpreţii cu viaţă scenică bogată, cunosc efectele benefice ale relaxării în timpul execuţiei, de aceea îndrumătorii tinerilor care abordează această carieră, insistă foarte mult în această privinţă (relaxarea braţelor, a poignetului, etc.).

Dorim, totuşi, să recomandăm suplimentar câteva exerciţii de relaxare şi autorelaxare yoga, selectate din

aceeaşi sursă citată anterior, urmărind – sub aspect fizic un control riguros al contracţiei şi relaxării musculare, iar sub aspect psihic – ameliorarea reacţiilor psihice, în special emoţiile puternice, de scurtă durată, urmate de inhibiţii şi lipsă de concentrare.

Relaxarea, după criteriile ştiinţei şi practicii yoga, este o stare dictată de conştiinţă, o stare de linişte generală, obţinută la început prin nemişcare corporală şi acalmie nervoasă controlată permanent, care bine antrenată se poate menţine oricât şi în orice condiţii.

Exerciţiul nr. 1

Durata acestor exerciţii nu trebuie să depăşească 10-15 min. zilnic.

Execuţie : în poziţia culcat pe spate, cu membrele pe lângă corp în poziţia cea mai firească, cu ochii închişi. Reglarea respiraţiei şi percepţia bătăilor inimii prin formulare mentală : "Sunt complet liniştit şi relaxat".

Se încordează, pe rând, musculatura braţelor, apoi a membrelor inferioare, în final ridicarea bruscă a trunchiului şi formula mentală : "Sunt gata de concurs, concert, recital, etc."

Efecte: indicat înainte de competiţii, are efecte tonice asupra sistemului nervos, respirator, cardiovascular şi a musculaturii.

Exerciţiul nr. 2
(Savasana)

Această asana, denumită *poziţia mortului* (cadavrului), este recomandată celor care depun o muncă de creaţie artistică.

Execuţie : culcat pe spate, cu mâinile şi picioarele cât mai larg desfăcute, cu capul sprijinit pe partea occipitală. Timp de 1 min. mintea trebuie golită de orice gând, apoi timp de 3 min. comandăm mental relaxarea totală a fiecărui muşchi şi organ în parte; alte 3 min. ne închipuim că

suntem un nor, care pluteşte lin peste păşuni înverzite, iar timp de încă 1 min. (este al 8-lea minut şi ultimul), vizualizăm o floare frumoasă, de preferat un lotus. Yoghinii susţin că ultimul minut este cel mai greu, deoarece mulţi nu pot sau nu ştiu să se concentreze asupra unei singure imagini interioare. Relaxarea îndelungată poate deveni meditaţie numai în anumite condiţii exterioare şi interioare.

Efecte : pozitive asupra laturii fizice, cât şi a celei psihice; se recomandă artiştilor interpreţi, în preziua competiţiei, dar cu rezultate foarte bune, dacă se execută zilnic.

C – Tehnici de concentrare

Ceea ce caracterizează învăţăturile orientale este căutarea unei stări de atenţie, a unei noţiuni de veghe, care să excludă toate gândurile. A te concentra înseamnă a-ţi focaliza atenţia asupra unui punct material sau imaginar, moment însoţit de pierderi energetice. A şti să priveşti este primul stadiu, a şti să menţii privirea (fizică sau mentală), este ultimul stadiu.

Maharshi Paranjali spune în *Sutra-yoga* că : "…prin *samyama*, starea de identificare totală cu un obiect, fenomen, datorită etapelor de concentrare, de exemplu între auz şi eter, poate apare claraudiţia."[318]

A fi atent înseamnă a fi receptiv la toate senzaţiile (respiraţie, bătăile inimii, etc.), starea mentală (gândurile, sentimentele, afectele, etc.), fără a opera alegeri; când atenţia devine globală şi poate fi orientată voluntar, apare veghea; după lungi antrenamente specifice tehnicilor yoga, această stare de veghe se poate transforma în meditaţie, care conform concepţiei orientale înseamnă dragoste.

---

[318] Swami Shivananda, *Misterele şi controlul minţii prin yoga,* Ed. R.A.M., Bucureşti, 1994, pag. 340.

Exercițiul nr. 1

Execuție : se fixează cu privirea (fizică sau mentală) un punct luminos, sau un punct negru, plasat la aproximativ 2 metri depărtare. Fixarea începe prin a dura 1-2 min. şi poate ajunge la 5-7 min. Exercițiul se va efectua zilnic.

Efecte : încărcare energetică puternică şi rapidă, stare benefică celor care au de îndeplinit un efort fizic şi intelectual substanțial, de exemplu muzicieni interpreți, sportivi de performanță, etc.

Exercițiul nr. 2

Execuție : se priveşte cu atenție o partitură muzicală timp de 1-2 min. după care, cu ochii închişi se încearcă reconstituirea ei mentală. Exercițiul se poate repeta în condiții de mediu neprielnice (zgomot, căldură sau frig excesiv, etc.), mărind durata de timp. Exercițiul se va efectua zilnic.

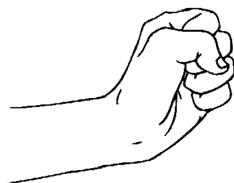
Efecte : stare de confort fizic şi psihic, benefică muzicienilor interpreți sau creatorilor din domeniul artistic, cu creşterea potențialului energetic, a siguranței şi controlului sporit asupra mentalului şi sentimentelor, a gradului de stăpânirii de sine, factor important în stresul scenic.

D – Tehnici de energizare

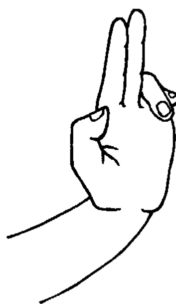
Cuvântul *mudra*, în limba sanscrită înseamnă amprentă digitală închizătoare a cercului energetic. Aceste exerciții energetice (gesturi), cuprinse în Mudra-yoga, denumite şi *modus digitalus* în kinesiologia muzicală modernă, sunt folositoare artiştilor pentru obținerea stării de unitate între corp, spirit şi suflet, stare prin care se exprimă sensibilitatea artistică.

Prezentăm selectiv, câteva poziții ale gesturilor de energizare, prin care unii muzicieni interpreți, după o perioadă de antrenament, recomandabil a se efectua cu

ambele mâini, pot scăpa de anumite blocaje energetice, datorate expunerii la stres scenic – conform părerii unor kinesiologi germani[319] :



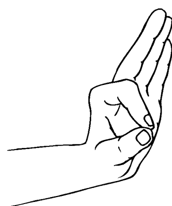
(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică a expresiei de voinţă şi putere



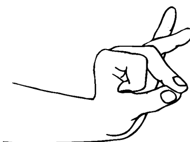
(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică a expresivităţii şi dexterităţii motrice

---

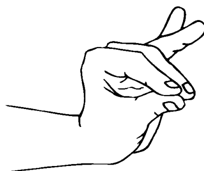
[319] R. Sonnenschmidt &H. Knauss, *op. cit.*, pag. 179.



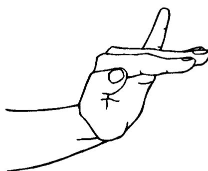
(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică a sentimentului de bucurie



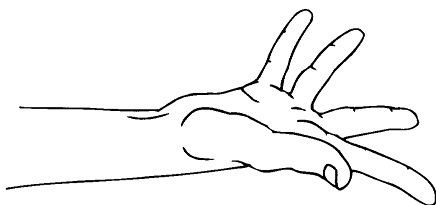
(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică a expresiei ritmice



(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică a expresiei emoţionale



(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică a expresiei desăvârşite



(după Sonnenschmidt & Knauss)
Mudra energetică de acceptare a criticii

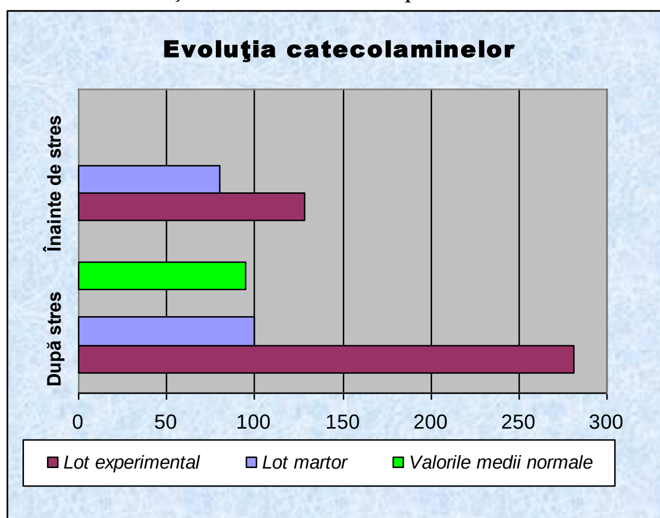
Analiza şi interpretarea reglării de optimizare a comportamentului scenic

Pentru obiectivitatea rezultatelor şi validitatea lor, ne-am consultat cu informaticianul preparator universitar drd. George Cârlig în privinţa analizei şi interpretării matematice, grafice şi statistice, pe baza informaţiilor şi rezultatelor obţinute în urma testelor, stocate în baza de date computerizată.

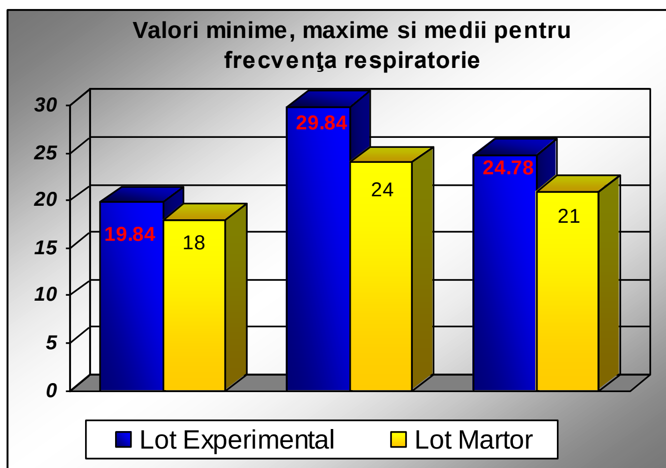
Prezentăm în continuare rezultatele analizei şi interpretării matematice, grafice şi statistice.

Teste fiziologice

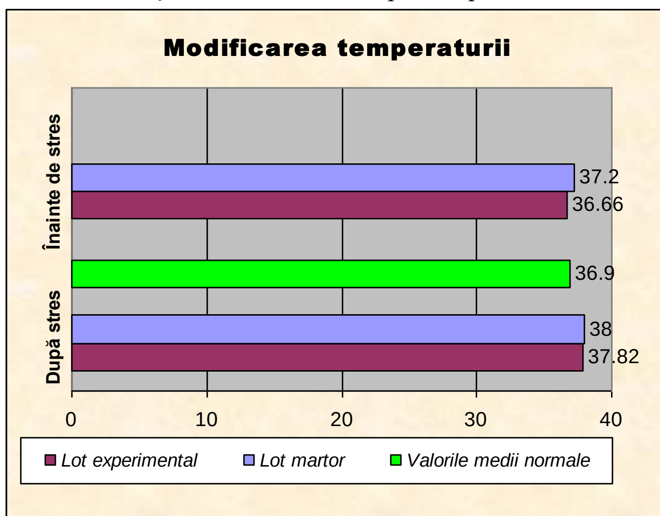
Influenţa stresului scenic asupra catecolaminelor



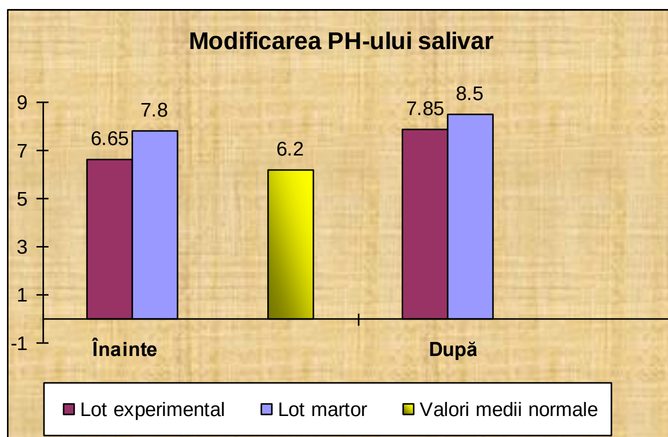
Influenţa stresului scenic asupra frecvenţei respiratorii



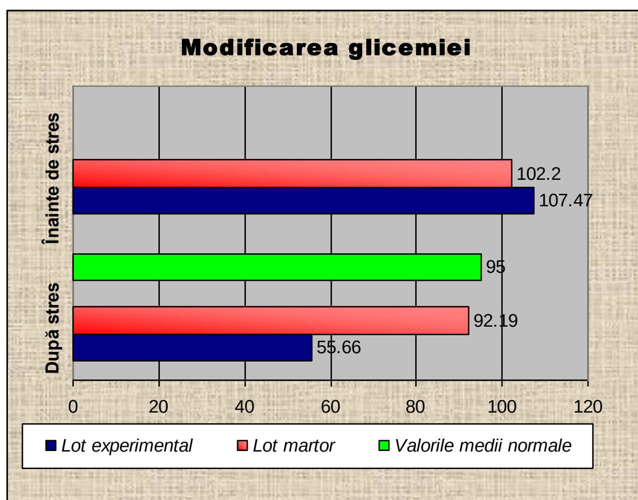
Influenţa stresului scenic asupra temperaturii



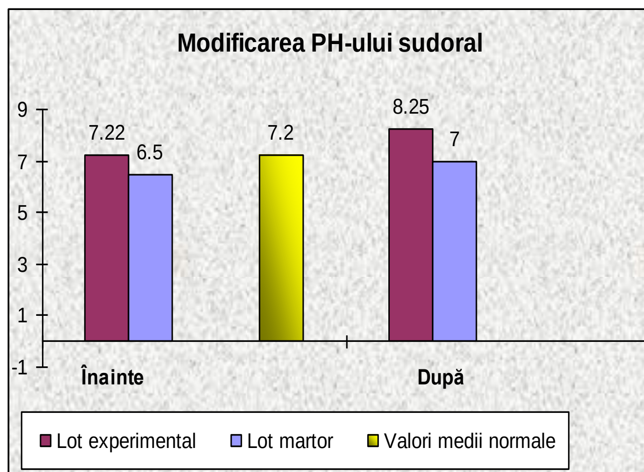
Influenţa stresului scenic asupra pH-ului salivar



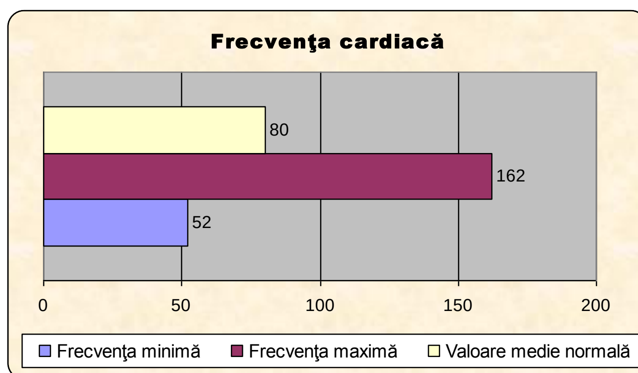
Influenţa stresului scenic asupra glicemiei



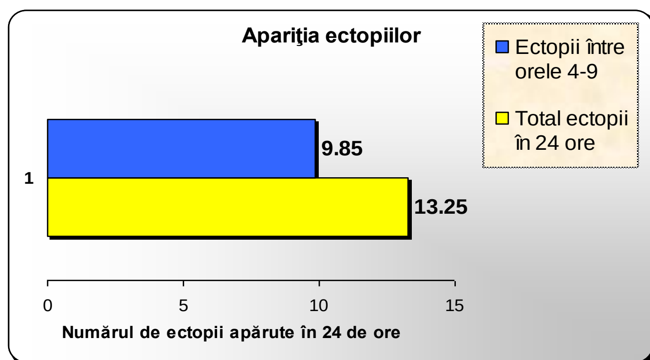
Influenţa stresului scenic asupra pH-ului sudoral



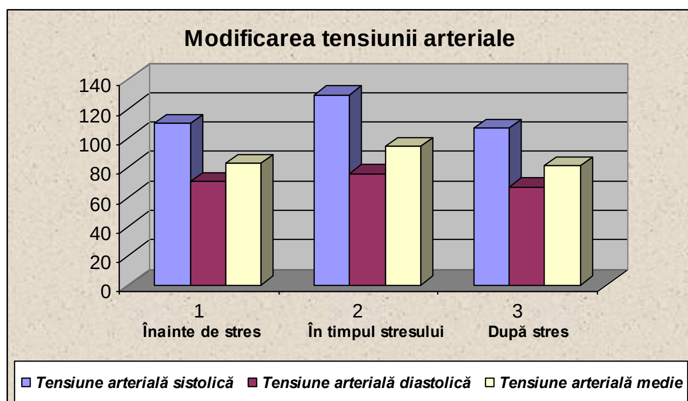
Influenţa stresului scenic asupra frecvenţei cardiace



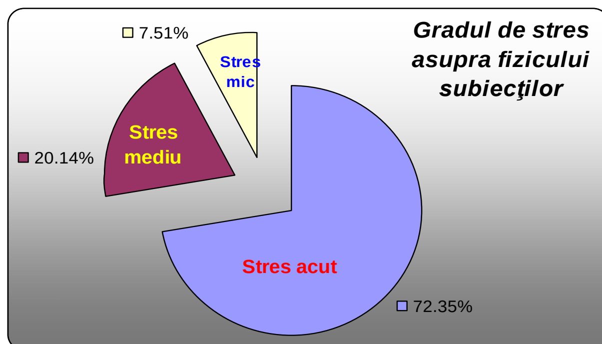
Influenţa stresului scenic asupra frecvenţei ectopiilor



Influenţa stresului scenic asupra tensiunii arteriale

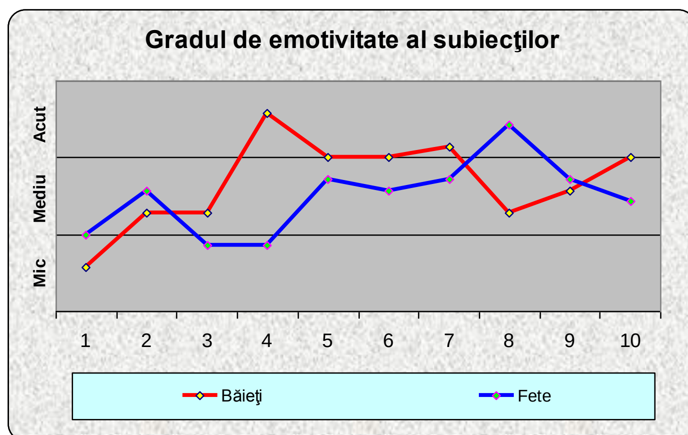


Date statistice în urma efectuării testelor fiziologice

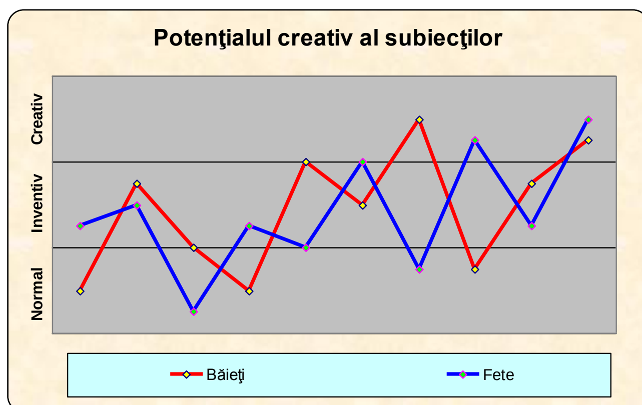


Teste psihologice

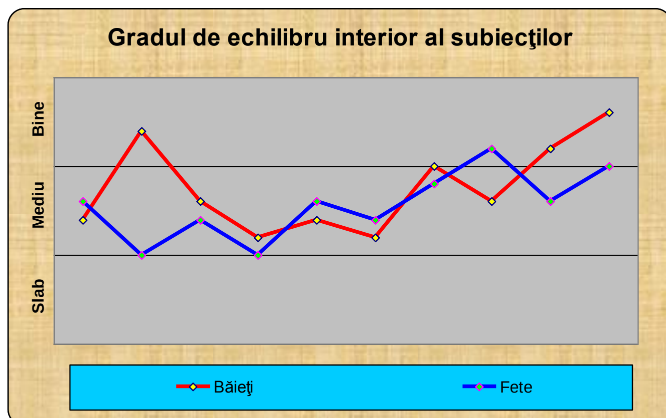
Grafic final al testelor privind gradul de emotivitate



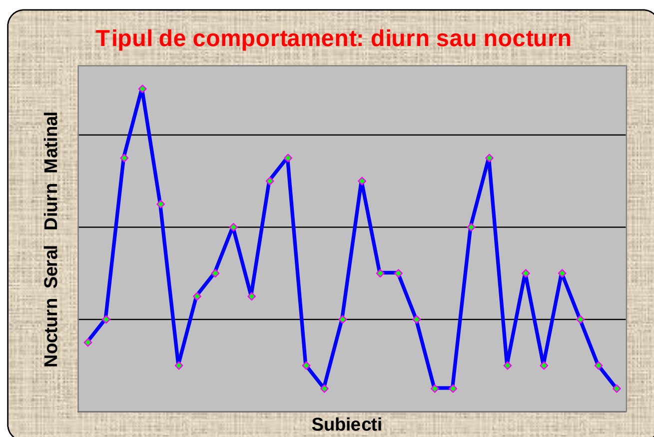
Grafic final al testelor privind potenţialul creativ



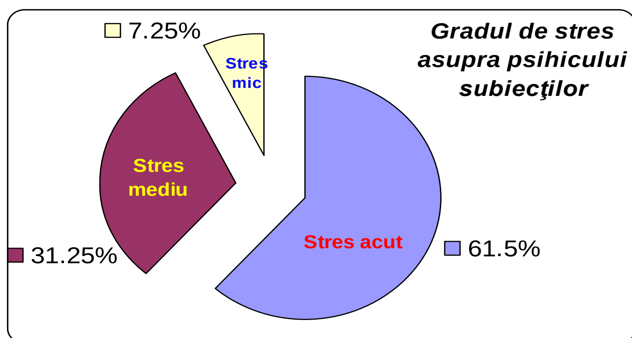
Grafic final al testelor privind gradul de echilibru interior



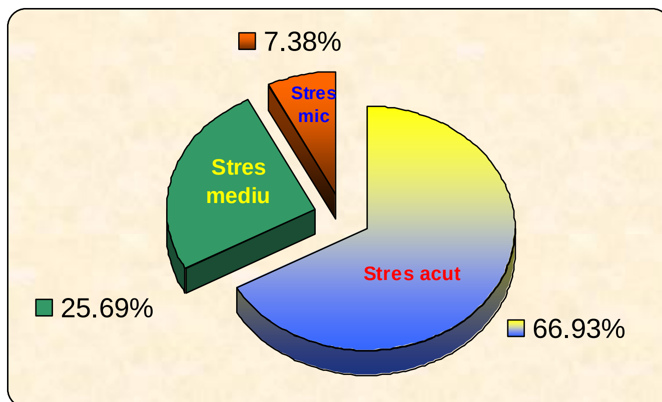
Grafic final al testelor privind tipul de comportament diurn-nocturn



Date statistice în urma efectuării testelor psihologice



Grafic statistic general privind gradul de stres scenic



După cum putem constata din graficele şi statisticile finale, stresul scenic acut afectează aproximativ două treimi dintre tinerii muzicieni care fac parte din lotul experimental; cifrele sunt reprezentative, prin extensie – datorită tipicităţii subiecţilor – în plan general.

Rolul pedagogului

Problematica atitudinii interpretului faţă de creaţia muzicală, a poziţiei pe care acesta o poate adopta faţă de mesajul estetic, reacţia sa psihică faţă de universul emoţional căruia trebuie să-i dea viaţă şi să-l comunice auditoriului, au stat întotdeuna în centrul atenţiei interpreţilor, a teoriei şi pedagogiei interpretării.

Compoziţia muzicală – prin felul cum este recepţionată de către subiectul (interpret, public) căruia i se adresează – se diferenţiază radical de celelalte opere de artă. Dacă în artele plastice, artistul creator se opreşte asupra unei variante, realizată pe pânză, bronz, marmură, excluzând toate celelalte variante, realizarea fiind completă şi definitivă, creaţia muzicală rămâne o problemă pe care fiecare interpret o rezolvă diferit. A interpreta o lucrare muzicală înseamnă de fapt a face o alegere din multitudinea de posibilităţi şi variante anterioare – prin excluderea tuturor celorlalte, ca o verificare valorică care finalizează de fapt actul creaţiei componistice. Astfel, fiecare interpretare rămâne un unicat, o posibilă întrupare sonoră, nerepetabilă, a compoziţiei respective.

Noţiunea de artist interpret este o apariţie relativ recentă în istoria culturii, deoarece cu două, trei secole în urmă, compozitorul îşi executa singur lucrările. Actul interpretativ este în fond acea acţiune complexă, prin care opera de artă muzicală este recreată în psihicul interpetului şi redată auditoriului, în acest proces întâlnindu-se personalitatea compozitorului, adică creatorul, cultura sa, epoca sa – cu personalitatea, cultura şi epoca artistului interpret. Această întâlnire, uneori generatoare de înţelegere, alteori de contradicţii, ar trebui să conducă la viabilitatea în timp a operei muzicale.

Pentru a ajunge la o re-creare (interpretare), fidelă textului muzical şi artistic, valabilă a unei compoziţii muzicale, este necesar ca artistul interpret să acumuleze

anumite cunoştinţe asupra acesteia, pentru a o înţelege şi a ajunge la concepţia interpetativă cea mai apropiată de intenţiile compozitorului, cunoştinţe care-l vor determina şi la selectarea celor mai adecvate mijloace tehnice, expresive. Sursele de cunoaştere pe care tânărul interpret le foloseşte în studiul individual, sub îndrumarea profesorului de specialitate sunt : textul muzical, creaţia compozitorului respectiv luată în ansamblul ei, creaţiile predecesorilor şi ale contemporanilor acestuia, literatura şi date de istoria muzicii referitoare la compozitor, ansamblul factorilor sociali, cultural-istorici care au determinat formaţia profesională, spirituală şi estetică a acestuia, precum şi tradiţia interpretării. „Ceea ce înţelegem de fapt prin tradiţia interpretării se rezumă la variantele opţionale interpretative ale compozitorului însuşi sau ale discipolilor acestuia, păstrate în memoria contemporanilor şi transmise nouă prin generaţii de interpreţi."[320]

În pedagogia interpretării, profesorul de specialitate recomandă tinerilor artişti consultarea „interpretărilor de referinţă"[321], în sensul evitării preluării mecanice, prin imitaţie, a unor maniere interpretative fără un suport propriu logic-afectiv, fapt care limitează şansa tânarului muzician de a elabora un discurs artistic convingător.

În pregatirea scenică a tânărului, viitor interpret, rolul profesorului de specialitate este primordial. Profesorul reprezintă, de cele mai multe ori, un model de comportament, de pregătire profesională şi artistică, o ţinută muzicală şi interpretativă demnă de urmat. El trebuie să fie respectat, dar şi iubit de discipolii săi; este o condiţie importantă pentru reuşita sa pedagogică şi contribuie la formarea psihic-afectivă a viitorilor interpreţi muzicieni.

"Lucrul cu profesoara Florica Muzicescu era foarte greu. Trebuia să ai o stăpânire de sine nemărginită pentru a

---

[320] Răducanu, M.D., *Introducere în teoria interpretării,* Ed. Artes, Iaşi, 1996, pag. 15

[321] Interpretarea care crează aceeaşi impresie de perfecţiune în plan tehnic şi estetic majorităţii covârşitoare a specialiştilor (critici muzicali, interpreţi, profesori muzicieni,etc.)

rezista reproşurilor pe care ţi le făcea."[322] – mărturiseşte discipolul Dinu Lipatti.

Profesorul trebuie să fie de asemenea un confesor de încredere; el ridică moralul tânărului interpret şi-l încurajează de câte ori este necesar, îi insuflă curaj şi încredere în sine, în forţele sale, pentru a învinge barierele emoţiei şi stresului scenic; el selectează repertoriul, dificultatea şi complexitatea acestuia depinzând de vârsta tânărului artist, este ales în funcţie de înzestrarea artistică a acestuia, a stării sale de sănătate, a disponibilităţilor sale tehnice, a puterii de muncă şi asimilare, a stadiului de dezvoltare al memoriei auditive; profesorul stabileşte momentul şi locul performanţei scenice.

În toate privinţele, profesorul de specialitate trebuie să fie un bun sfătuitor al micului sau tânărului artist, prin exemplificări corecte, exemplu personal, prin studiile sale din domeniul psihologiei şi pedagogiei.

Pentru tânărul interpret este foarte importantă apropierea sufletească de profesorul său de specialitate, astfel el ştie, chiar aflându-se pe scenă, că în sală are un „apărător", un sprijin psihic. La fel de importantă este buna relaţie, de înţelegere, colaborare, apreciere reciprocă între tânărul solist şi dirijor; orice disfuncţionalitate, orice încercare de supremaţie poate duce la crearea unor relaţii stresante, generatoare de trac.

Dirijorul trebuie să fie un subtil acompaniator, care îl „serveşte", îl urmăreşte atent pe solist, îl protejează prin sonorităţi adecvate ale orchestrei, fără să-l acopere, îi respectă dorinţele de tempo, etc. Dacă dirijorul îl dojeneşte pe tânărul solist, chiar la o repetiţie – mai ales în faţa orchestrei sau a unor persoane străine – acesta poate pierde curajul şi siguranţa în execuţie şi va avea emoţii mai puternice înaintea sau în timpul concertului, fiind complexat.

---

[322] Şoarec M., *Prietenul meu Dinu Lipatti,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1981, pag. 6.

Profesorul, ca şi dirijorul de altfel, se vor sluji de experienţa lor scenică şi de tact pedagogic pentru evitarea apariţiilor scenice neglijente, întâmplătoare, lipsite de satisfacţii şi nemotivate suficient; toate acestea îl vor îndepărta pe tânărul interpret de activitatea scenică.

Considerăm că pregătirea muzicală a viitorilor interpreţi, şi în mod deosebit cea de specialitate, contribuie substanţial la prevenirea apariţiei efectelor negative ale stresului scenic. Din aceste considerente, rolul profesorului de specialitate este foarte important pentru viitorii muzicieni interpreţi.

Se cere profesorilor de specialitate, în primul rând, o bună pregătire profesională şi o fină cunoaştere, o înţelegere adâncă a psihologiei copiilor şi adolescenţilor, cu particularităţile acestora de vârstă şi de temperament.

O condiţie pentru reuşita muncii sale pedagogice este dragostea pentru copii, interesul viu, entuziasmul şi optimismul cu care profesorul de specialitate promovează pe scenă munca, aptitudinile, dezvoltarea artistică a tinerilor muzicieni, viitori interpreţi.

Formarea viitorilor interpreţi muzicieni este o muncă anevoioasă, nobilă, interesantă şi dătătoare de multe satisfacţii. Profesorul se realizează profesional şi trăieşte viaţa sa de creaţie prin toţi aceia pe care îi învaţă minunata carieră de interpret şi îi aduce la un înalt grad de pregătire muzicală. Prin discipolii săi străluciţi, care continuă drumul desavârşirii artistice şi realizării interpretative, profesorul de specialitate devine nemuritor.

Stabilirea unei legături directe, afective, între elev şi profesor, dă acestuia o largă posibilitate de a cunoaşte şi influenţa pe tânărul interpret, nu numai în ceea ce priveşte instrucţia de specialitate, dar şi din punct de vedere al cunoaşterii muzicale, în general.

Pe lângă o bogată cultură generală şi muzicală, profesorul de specialitate trebuie să posede el însuşi trăsături de caracter şi voinţă, stăpânire de sine, consecvenţă, exactitate şi punctualitate, simţul răspunderii şi dragoste de muncă, pentru a putea pretinde discipolilor

săi toate aceste însuşiri, atât de necesare unui muzician interpret.

Prin aceste însuşiri, profesorul de specialitate insuflă tinerilor dragoste şi interes pentru muncă şi artă, seriozitate în pregătirea profesională, ferindu-i astfel de tentaţia urmăririi unor scopuri sau succese facile, a efectelor exterioare, fără urmări în planul conştiinţei superioare.

Profesorul de specialitate trebuie să ştie cum să pătrundă în conştiinţa tinerilor muzicieni, să o modeleze, transforme, în vederea desăvârşirii artistice şi interpretative. El trebuie să cunoască aptitudinile dar şi lipsurile elevilor săi, ceea ce presupune din partea sa un fin spirit de observaţie.

Dacă supraveghează atent deficienţele şi carenţele interpretative, profesorul se va strădui să pună în valoare calităţile scenice ale tânărului interpret, astfel ca acesta să se simtă permanent susţinut de o atitudine pozitivă, constructivă, încurajatoare.

Profesorul trebuie să ştie să dozeze efortul cerut de o apariţie în public în funcţie de posibilităţile reale ale tânărului – ne referim la potenţialul fizic şi psihic – cunoscând faptul că cerinţa unui studiu individual, insuficient motivat, prelungit, în absenţa antrenamentului, poate conduce la dezechilibre; de aceea el trebuie să intervină la timp pentru păstrarea în muncă a unei juste măsuri.

Oboselii în studiu i se opune antrenamentul, care este o capacitate a organismului de a suporta sarcini îndelungate fară a obosi şi a prejudicia starea de sănătate. Antrenamentul sau „forma” în care se află la un moment dat tânarul interpret creşte capacitatea de mobilizare a organismului, a resurselor fizice în special, necesare mai ales în manifestările publice.

Ca mentor spiritual, profesorul trebuie să procedeze cu tact pedagogic, explicând cu răbdare şi calm, întrebuinţând un ton cald, simplu, serios, prietenos şi părintesc totodată, care poate fi punctat uneori cu puţin umor, fără a cădea în familiarism sau ironie. Violenţele verbale, sarcasmele şi observatiile descurajatoare, mai cu

seamă în ceea ce priveşte tinerii muzicieni hipersensibili, pot conduce la complexe de inferioritate, din care aceştia să-şi revină cu greutate, de multe ori ajungându-se chiar a apela la sfaturile sau tratamentul psihologului.

Uneori ironia fină, dacă are şi o nuanţă de umor bine dozată, poate avea efecte benefice asupra elevilor mari, ca mijloc de îndreptare a delăsării, a neglijenţei sau a muncii în salturi; de asemenea profesorul de specialitate trebuie să lupte împotriva vedetismului unor elevi, chiar supradotaţi fiind, pentru ca apariţiile şi interpretările în public să fie cât mai naturale, analizate autocritic, stăpânite (ne referim la autocontrol în cadrul fenomenului de *feed-back*), dar şi anticipate imaginativ (fenomenul *feed-before*).

Consecvenţa este o însuşire cerută profesorului – nu numai de specialitate, dar ea nu trebuie să degenereze în rigiditate; profesorul ar fi bine să rămână înţelegător faţă de anumite condiţii ale vârstei (preadolescenţa sau adolescenţa), sau a altor împrejurări deosebite, care pot apărea în preajma apariţiilor publice.

Munca cu elevi foarte talentaţi, supradotaţi, nu este uşoară, deoarece aceştia sunt greu de condus şi datorită faptului că ei consideră drumul gradat, progresiv, al evoluţiei scenice fireşti, ca pe o piedică ce le frânează elanul şi dezvoltarea. Pe de altă parte însă, conştiinţa propriei înzestrări – dacă nu conduce la vedetism, de multe ori greşit înţeles – trebuie cultivată de către profesorul de specialitate.

Este bine ca profesorul să întreţină o legătură strânsă cu familia tinerilor muzicieni, mai ales cu părinţii elevilor mici, pe care să-i îndrume asupra modului de sprijinire al micilor interpreţi, ca aceştia să beneficieze de condiţii bune pentru studiu individual. Rolul familiei este foarte important pentru micul muzician; părinţii trebuie să fie buni susţinători, alături de profesor şi în strânsă colaborare cu acesta, trebuie să înţeleagă şi să sprijine tânărul interpret de câte ori se va manifesta pe scenă.

O problemă care revine frecvent în discuţie în problematica profesorilor de specialitate, este aceea privitoare la capacitatea interpretativă proprie profesorului.

Considerăm că profesorii de specialitate, foşti sau actuali muzicieni interpreţi concertişti, care au şi reale aptitudini pedagogice, deţin un avantaj în pregătirea scenică a tinerilor muzicieni, deoarece aceştia cunosc punctele-cheie, nodale, în care pot apărea dezechilibre sau blocaje pe timpul execuţiei.

Prin măsurile impuse, ei pot pregăti viitorii interpreţi, datorită bogatei lor experienţe scenice, îi pot determina pe tineri să ocolească greşelile pe care ei înşişi le-au făcut.

Profesorii interpreţi cunosc din proprie experienţă şi din studiul individual propriu, dificultăţile şi modul de rezolvare practică a problemelor scenice care pot apărea în faţa tânărului muzician interpret (de exemplu, dacă ratează un pasaj dificil, tânărul interpret să ştie dinaintea apariţiei scenice de unde să reia, sau să treacă mai departe în aşa fel, încât publicul să nu observe; să nu se oprească, să izbucnescă în plâns sau să parăsească scena în grabă).

De asemenea, profesorii-concertişti vor şti să nu cadă în capcana de a recomanda tinerilor repertorii care depăşesc puterea şi înţelegerea muzicală a acestora, din punct de vedere tehnic şi cantitativ în primul rând, ci se vor axa pe cultivarea calităţii interpretării. Având o experienţă scenică vastă, profesorii de specialitate concertişti vor ţine seama de bioritmul tinerilor interpreţi, iar nu în ultimul rând de factorii de mediu (sala, acustica, instrumentul,etc.), care pot influenţa în rău sau în bine orice întâlnire cu publicul.

Profesorii trebuie să posede o largă cunoaştere a literaturii de specialitate din toate epocile şi stilurile interpretative, pentru ca în concordanţă cu calităţile tânărului interpret, să recomande alcătuirea repertoriului adecvat personalităţii acestuia. Această cunoaştere îi va permite profesorului să ştie să aleagă, pentru fiecare elev în parte şi pe fiecare treaptă de dezvoltare artistică, piesele cele mai potrivite, care să pună în valoare calităţile interpretative şi să determine tânărul muzician să-şi învingă deficienţele.

Profesorul concertist va şti să aleagă un repertoriu potrivit cu vârsta şi posibilităţile tehnice ale elevului, în acel stadiu de dezvoltare tehnică şi psihologică în care acesta se află la un moment dat, înaintea unor viitoare apariţii în public, datorită în primul rând a propriei experienţe scenice, iar în al doilea rând datorită faptului că nu doreşte cu orice preţ afirmarea ca profesor prin – sau cu ajutorul – tinerilor aflaţi sub îndrumarea sa, oricând sau oricum, cunoscând riscurile la care se pot expune micii artişti dornici de afirmare în public.

Stând de vorbă, pe tema stresului scenic, cu profesoara de canto, cântăreaţa de operă Aida Abagief-Hartia, aceasta ne-a relatat :

„Mi-aduc aminte că în cariera mea am avut vreo două evenimente de acest gen. Odată, după un terţet din opera Don Giovanni, în actul I, în rolul Elvirei, am avut un moment de dezorientare, astfel că am plecat la cabină şi am uitat să revin în scenă. A trebuit să vină după mine, şi cu rochia neîncheiată am revenit în scenă după 3 minute.

Altădată am uitat textul, am avut un lapsus de vreo 5 pagini, n-am putut cânta, noroc că m-a suplinit dirijorul şi orchestra, în opera „Evgheni Oneghin" de Ceaikovski.

În toată cariera mea mi-am păstrat calmul pe scenă, echilibrul psihic, chiar dacă apărea ceva neprevăzut, improvizam, mergeam mai departe.

Eu nu cred că paleative (de ex. şampania, calmantele, etc.), care-ţi pot induce o stare euforică, sunt de vreun folos tinerilor, sau experimentaţilor interpreţi, ci dimpotrivă, te fac să nu mai fii stăpân pe reflexele tale, pe text, <<să-ţi ieşi din rol>>, cu alte cuvinte.

Eu aş recomanda tinerilor interpreţi cântăreţi să stea în avanscenă cu ceva timp înainte de a urca pe scenă, pentru a se acomoda cu atmosfera sălii, să facă câteva exerciţii de respiraţie yoga; de asemenea, ar fi benefic să se concentreze asupra unui lucru, imagine, fiinţă, care-i produc sentimente plăcute, de bucurie.

Cel mai important lucru, pentru a nu cădea pradă stresului scenic, îl consider însă stăpânirea la perfecţie a rolului interpretat. Totuşi, frica pentru sănătatea vocii, care

se manifestă prin uscăciunea gâtului, înaintea intrării în scenă, îi obsedează încă pe majoritatea cântăreţilor."

(Convorbire consemnată la Constanţa, 15 martie, 2004)

Despre acelaşi subiect, adică tracul şi emoţiile scenice, iată ce declară profesorul şi violonistul Daniel Podlovski :

„Eu întotdeauna am avut emoţii, cam de pe la vârsta de 14-16 ani, dar am ştiut să le stăpânesc; astfel ele devin chiar un stimulent. M-am ferit întotdeauna de ridicolul gesticii exagerate, fără un suport interior corespunzător. Mi-aduc aminte că odată, la Ateneu, în concertul de Şostakovici, cu orchestra dirijată de Ion Baciu, mi-a sărit coarda mi de pe căluş, fără să se dezacordeze; m-am oprit, am reluat şi am păţit acelaşi lucru. Am ieşit de pe scenă, am pilit puţin căluşul, am intrat din nou pe scenă, iar publicul aplauda, îşi dăduse seama de cele întâmplate. Odată mi s-a întâmplat să am chiar un gol de memorie, chiar la un pasaj simplu, din cauza unor reflectoare, dar nu m-am pierdut, am mers mai departe.

Eu totdeauna mă încălzesc cu o oră înaintea concertului, îmi controlez ţinuta scenică, îmbrăcămintea, şi sunt atent, când intru pe scenă, la acordaj, astfel ca vioara să facă corp comun cu mine. Două lucruri nu se pot câştiga, expresia şi temperamentul. Bioritmul este un factor important, de care am ţinut seamă, iar la repetiţii am ţinut seamă de sfaturile lui Ion Voicu :<<La repetiţia generală niciodată să nu te dai peste cap şi încearcă să-ţi păstrezi prospeţimea memoriei.>>

După mine – susţine violonistul – trei sunt factorii generatori de trac :

- lipsa gabaritului tehnic;
- lipsa siguranţei în memorizare;
- lipsa puterii de concentrare.

Dacă ar fi să dau sfaturi tinerilor interpreţi – continuă Daniel Podlovski – pentru a preveni tracul scenic, le-aş recomanda :

- în primul rând studiu zilnic;
- siguranţă în memorizare;
- exerciţii de respiraţie;

- să trecă cu uşurinţă peste pasaje ratate, să nu devină o obsesie;
- să stăpâneşti tempoul şi vibratoul;
- să nu studieze în ziua concertului;
- să nu apeleze la calmante, ceaiuri sau alte tratamente.”

(Convorbire consemnată la Constanţa, 20 martie, 2004)

Într-o convorbire pe tema tracului scenic, purtată la Constanţa cu profesorul şi pianistul Andrei Deleanu, acesta declară :

“Tânărul muzician învaţă că “siguranţa” se dobândeşte prin repetare, atât în studiul individual, cât şi în concerte. “Insuficient studiat” sau “nou” este acelaşi lucru cu a spune că numărul de repetări este considerat *prea mic*. Tendinţa generală este de a mări volumul repetărilor, atât ca studiu cât şi pe scenă, disproporţia dintre timpul de execuţie şi cel de pregătire repetitivă al piesei mărindu-se constant. Forme extreme ale acestei tendinţe sunt: în studiu – necesitatea absolută de a cânta de mai multe ori la rând o piesă, pentru a obţine o versiune “reuşită”, înainte de a intra pe scenă – repetarea obsesivă a unor pasaje, execuţia integrală a pieselor sau imposibilitatea de a întrerupe contactul cu instrumentul.

În opinia mea, atât volumul disproporţionat de pregătire cât şi comportamentul hiperactiv înainte de concert sunt generatoare de trac. Efortul disproporţionat de studiu este o investiţie ce se poate risipi într-o clipă, presiunea psihică a acestei posibilităţi fiind un factor major de instabilitate scenică.

Există persoane care nu se simt bine pe scenă. Cele care nu se pot exprima niciodată coerent în public ar trebui să renunţe la această formă de a face muzică.

Nu am avut niciodată probleme serioase generate de trac (cu pierderea totală a controlului). Emoţia, frica se manifestau ca şiruri de imprecizii supărătoare sau ca decizii interpretative *ad-hoc*. La începutul carierei de solist am trecut prin “momente grele”, datorate diversificării exagerate a metodelor de studiu. Puteam cânta “oricum”,

conduce ce voci voiam, colora divers, caracteriza în multe feluri – în concert trebuia să mă decid pentru una din variante şi nu reuşeam. G. Sava, (Berlin, U.d.K) m-a ajutat să esenţializez studiul, iar R. Lupu mi-a recomandat să simplific abordarea tehnică – ambele metode dând rezultate pozitive în combaterea emoţiei distructive.

Sfatul meu pentru debutanţi este să nu cânte în public decât atunci când se simt stăpâni pe *înţelesul piesei muzicale*. Această stăpânire presupune studiu şi simulare fără repetiţii inutile – căci înţelegerea nu vine din repetare." (Convorbire consemnată la Constanţa, 25.03.04)

Pentru ca tânărul interpret să „grăiască" cu claritate – acesta fiind un scop important, care se atinge prin trăire artistică în timpul redării mesajului artistic – profesorul de specialitate se va folosi de cunoştinţele sale din domeniul psihologiei artistice, explicând viitorului interpret elementele de atmosferă, contrast şi construcţie artistică, la fel cu redarea tututor amănuntelor privitoare la ţinuta sau gestica scenică.

Pentru a evita apariţia momentelor de gol al memoriei (lapsus), profesorul nu va scoate pe scenă tinerii artişti până nu se va convinge că repertoriul (piesa) este perfect asimilat. Folosindu-se de rolul analizei în interpretare, el va verifica permanent dacă piesele muzicale sunt bine înţelese, pe fragmente, chiar măsuri, cu corelaţii privind temele, tonalităţile, modulaţiile, efectele dinamice şi agogice, locul cadenţelor, punctul culminant şi pulsul muzical; convins că tânărul muzician stăpâneşte la perfecţie textul muzical, poate exista şansa ca piesele să fie redate fidel, iar interpretarea să obţină un real succes pe scenă.

În cazul apariţiei unor goluri de memorie (lapsus), elevul trebuie să fie capabil să improvizeze câteva note de legătură cu un fragment-reper, câteva acorduri, de unde poate relua, pentru ca „micul accident" să treacă aproape neobservat; chiar şi pentru această deprindere trebuie exerciţiu. Exemplificări ale profesorului pot fi memorate de către elev; acesta poate provoca deliberat astfel de momente, pentru a urmări reacţia tânărului.

Cum am constatat că există un *optimum* motivaţional, repetiţional, profesorul trebuie să cunoască acel optim al ieşirilor în public, al contactului cu scena, când, cum şi în ce condiţii să se petreacă. El va insista la ieşirea pe scenă a tinerilor interpreţi numai la momentul potrivit, adică numai când lucrările din repertoriul său sunt bine stăpânite tehnic şi artistic, mature spre a fi prezentate publicului, evitând astfel studiul în asalt al elevului. Este o greşeală pedagogică, cu urmări în planul emoţional-afectiv al tânărului interpret, ca profesorul să planifice o apariţie publică a elevului înainte ca piesele din repertoriu să fie bine finisate, memorate şi „rodate" pe scenă, la repetiţii, simulând atmosfera specifică de concert. În momentul când elevul este anunţat de către profesor că a fost planificat să apară în public, iar el nu se simte stăpân pe repertoriul pe care trebuie să-l interpreteze, se poate instala o inhibiţie puternică, generatoare de stres scenic.

Când elevul este pregătit, profesorul va căuta locul potrivit pentru contactul cu publicul, care în afară de audiţii interne, şcolare, poate fi găsit în provincie, la vernisajele unor expoziţii, conferinţe, universităţi populare,etc., pentru a avea cât mai frecvente apariţii scenice în faţa unui public cât mai divers. Această strategie pedagogică de a obişnui tânărul cu activitatea scenică prin intensificarea numărului de apariţii publice, frecvenţa lor nedepăşind acel *optimum* bine motivat, va duce la prevenirea şi depăşirea tracului pentru viitoarele confruntări cu un public select, cu o comisie de examen exigentă sau cu o sală „plină până la refuz".

Aceste prime ieşiri în public ale micului muzician interpret sunt tatonări ale pegagogului privind rezistenţa fizică şi psihică a acestuia, când apariţiile scenice pot consta din interpretarea doar a unei singure piese, în cadrul unor programe sau audiţii mixte, împreună cu alţi colegi, sau chiar audiţii individuale, dacă tânărul dă dovada unor calităţi excepţionale. Profesorul ştie că un repertoriu este „crud" la primele apariţii în public din propria experienţă scenică, de aceea va încerca să „rodeze" acel repertoriu al tânărului interpret până la maturizare, adică o piesă

proaspăt învăţată trebuie lăsată să se „aşeze”, fără a cădea însă în cealaltă extremă, adică a rutinei.

Profesorul de specialitate are obligaţia să propună elevii cei mai valoroşi la apariţii TV, transmisii radio sau la concursuri şi festivaluri naţionale şi internaţionale, bine înţeles după o riguroasă selecţie a acestora, deoarece astăzi oferta acestor concursuri este suprasaturată.

Obligaţia profesorului constă în explicarea, cu răbdare, că publicul nu ar trebui privit ca pe un „duşman”, ci dimpotrivă ca pe un prieten, căruia micul artist îi poate demonstra frumuseţile artei muzicale, a piesei interpretate. Intrând în detalii, profesorul poate exemplifica sau ilustra o apariţie frumoasă, cu o ţinută demnă, în comparaţie cu una pripită, neglijentă, nervoasă, înfricoşată, determinându-l în felul acesta pe tânărul interpret, prin scenele hazlii prezentate, să manifeste o atitudine critică şi autocritică faţă de actul interpretativ şi o gândire pozitivă faţă de public.

De asemenea profesorul e dator să explice micului artist, la primele confruntări scenice, cum ar trebui să decurgă apariţia scenică, salutul publicului, unde şi cum trebuie să privească; mai puţin în sală pentru a nu se deconcentra. El îi va arăta care este poziţia corporală şi distanţa corectă în funcţie de instrument, ambianţa scenică, atitudinea relaxată a membrelor în momente de pauză, evitarea grimaselor sau a altor ticuri nervoase, până la înclinarea finală sau cum trebuie primită o floare.

El trebuie să explice micului interpret ce este şi ce nu este admis pe scenă, de la siguranţa mersului, a intrării pe scenă, a acordării sale fizice şi psihice în funcţie de ambianţa scenică, de la naturaleţea comportamentală, a atitudinii demne, plăcute publicului şi până la părăsirea scenei, care nu trebuie niciodată făcută în grabă, chiar dacă pe parcursul interpretării au avut loc unele incidente neplăcute, pasaje ratate, uitate, etc.

Discutând cu micul artist înaintea fiecărei apariţii scenice, profesorul îl va avertiza dinainte ce evenimente nedorite ar putea să apară pe scenă şi îi va arăta modul lor de rezolvare; spre exemplu, în caz de zgomote neplăcute în sală, tânărul trebuie să nu dea importanţă acestora. Dacă

puterea de concentrare este foarte crescută, iar interpretul avertizat şi bine antrenat în acest sens, el poate să ignore chiar întreruperea curentului electric; profesorul are obligaţia să-l sfătuiască pe tânăr cum să procedeze în caz de uitare temporară a unui pasaj. Artistul aflat pe scenă nu trebuie să se întrerupă, să părăsească scena sau să izbucnescă în plâns, ci dimpotrivă să treacă peste pasajul respectiv cu naturaleţe, să reia din locul, măsura, tema muzicală pe care este stăpân, sigur, fără a intra în panică, sentiment transmis imediat publicului, dezechilibrând astfel propria interpretare.

Profesorul de specialitate îl va pregăti pe tânărul interpret din punct de vedere al programului din ziua concertului, pentru cruţarea forţelor fizice şi emoţionale şi a dispune de un tonus maxim pe scenă. Această măsură este mai greu de realizat la copiii mici, care, înainte de audiţie, îşi cheltuiesc neraţional o mare parte din energie la joacă.

Supravegherea respectării regimului de viaţă optim în ziua concertului este o condiţie esenţială, astfel asigurându-se nu numai reuşita manifestării publice respective, ci se realizează deprinderi folositoare pentru activitatea solistică viitoare. Profesorul trebuie să-l sfătuiască pe tânărul interpret cât să studieze, cât să se odihnească, ce şi cât să mânânce (ar fi bine să evite supraîncărcarea stomacului cu alimente cu puţin timp înaintea apariţiei scenice), sau să bea (să evite băuturile alcoolice sau sucurile nenaturale); cum să se îmbrace (îmbrăcămintea scenică trebuie să fie decentă, lejeră, să nu strângă, permiţând astfel mişcări ample, să fie purtată şi acasă pentru acomodare, să nu fie înzorzonată, exagerată, comică); dacă să apeleze la energizante (eventual glucoză sau miere în cazul tinerilor hipersensibili sau cu deficit energetic), să evite calmantele.

Tânărul interpret ar trebui sfătuit să stea puţin în sală înainte de a intra în scenă, pentru a se acomoda cu atmosfera sălii, a încerca sonoritatea şi acustica, vocea, instrumentul, chiar a încerca să-şi imagineze propria apariţie scenică din unghiul de vedere al auditorului.

Înaintea unor verificări finale, a examenelor de sfârşit de an, a audiţiilor semestriale, profesorului de specialitate îi revine un rol important în pregătirea tinerilor muzicieni. Un mijloc folositor şi eficient în vederea acestei pregătiri s-a dovedit a fi repetiţia generală a materialului muzical prezentat în prezenţa tuturor elevilor clasei de specialitate. Uneori auditoriul poate fi lărgit prin prezenţa, ca invitaţi, a unor profesori, părinţi sau elevi de la alte clase, ceea ce constituie un bun prilej de schimb de experienţă între tinerii interpreţi.

La aceste repetiţii generale, rolul elevilor – este vorba numai de colegii de specialitate – nu este pasiv, ci dimpotrivă, lor li se va cere de către profesor să urmărească atent prezentarea fiecărui tânăr interpret în parte, notându-şi – chiar în timpul execuţiei, pentru ca notaţiile lor să fie personale, neinfluenţate – observaţiile asupra modului cum tânărul artist şi-a susţinut programul. După audiere, elevii îşi vor expune pe rând, pentru fiecare elev audiat în parte, părerile notate, care se supun discuţiei. Avantajele acestui gen de repetiţii, dacă sunt neformale, sunt multiple.

În primul rând, tinerii interpreţi se obişnuiesc cu un auditoriu mai larg – chiar dacă este format numai din colegi de specialitate – şi astfel vor fi mai liniştiţi, mai stăpâni pe sine atunci când se vor afla pe scenă, sau în faţa unei comisii examinatoare exigente.

În al doilea rând, micii artişti învaţă să observe şi să aprecieze, în spirit critic şi în mod obiectiv, interpretările colegilor sau ale lor proprii; în acelaşi timp, ei îşi îmbogăţesc cunoştinţele de specialitate prin urmărirea atentă a altui repertoriu, învăţând să formuleze concret şi precis constatările lor în privinţa interpretării, a impresiei artistice şi scenice în general, iar profesorul are prilejul să constate spiritul de observaţie, sensibilitatea şi înţelegerea muzicală a elevilor. Experienţa acestor audieri arată că, în majoritatea cazurilor, tinerii muzicieni dovedesc destulă ascuţime critică justificată, dar în general fără acea indulgenţă manifestată pentru propriile realizări artistice.

În sfârşit, observaţiile critice şi autocritice, discutarea lor sub conducerea profesorului, care propune şi

măsurile adecvate de îndreptare, contribuie la îmbunătăţirea tuturor interpretărilor, la eliminarea deficienţelor remarcate, conducând astfel la ridicarea nivelului artistic şi al ţinutei scenice în vederea viitoarelor întâlniri cu publicul, sau cu comisiile şi juriile de examinare.

În ceea ce priveşte pregătirea scenică a tinerilor interpreţi pentru concursuri naţionale sau internaţionale, rolul şi răspunderea profesorului de specialitate sunt amplificate, în egală măsură cu eforturile tânărului artist. După cum ştim, în prejma desfăşurării unor evenimente de anvergură, cum sunt concursuri, olimpiade, festivaluri, domneşte o atmosferă specifică, de efervescenţă spirituală printre tinerii participanţi, competitori şi adversari în acelaşi timp, cu toate acestea poate colegi sau chiar prieteni.

Participarea activă a profesorului de specialitate în aceste momente este necesară, pentru siguranţa psihică a tânărului muzician interpret, mai ales înaintea unei competiţii publice, pe scenă. În decursul experienţei noastre competiţionale, ca pedagog, am fost tulburat de modul şi metodele de pregătire scenică a unei tinere artiste de către profesoara de specialitate, la una din repetiţiile finale. Deoarece aceste repetiţii erau publice, profesoara şi eleva comunicau în şoaptă : „...de la măsura 23”, se înţelegeau mai mult din priviri, orice gest avea o anumită semnificaţie, ţinuta scenică era studiată în cele mai mici amănunte, iar programul nu era repetat în întregime, ci pe fragmente. Totul părea simplu, firesc, nimic nu trăda o stare de emotivitate exagerată, dispoziţia artistică a competitoarei era în deplină concordanţă cu cea a profesoarei. Pregătirea psihologică a tânărului interpret de către profesor a început însă cu mult înainte de manifestarea sa scenică, prin realizarea condiţiilor unei dispoziţii creatoare.

Această stare psihică o induce profesorul treptat tânărului, iar ea constă din dobândirea unei orientări active înspre repertoriul care urmează a fi interpretat, o înţelegere a răspunderii asumate prin prezenţa unei necesităţi imperative de manifestare solistică, scenică şi de fixarea idealului artistic interpretativ, ce va trebui atins. Un

program de repertoriu în primă interpretare necesită o mai mare temperatură de pregătire psihică şi fizică faţă de un program rodat şi verificat în numeroase apariţii scenice. Profesorul concertist ştie, din experienţă proprie, că nu e bine să expună tânărul interpret la confruntări competiţionale publice (concursuri, olimpiade, etc.) prea des, chiar dacă programul acestor manifestări şi dorinţa elevului ar permite acest lucru, dar nici prea rar, fapt ce ar permite crearea unor stări emotive puternice, datorate pauzelor prea mari între apariţii.

Un alt proces psihic, caracteristic stării pregătitoare actului scenic, recomandat tânărului muzician şi controlat de profesor este reprezentarea anticipativă (*feed-before*), cu condiţia ca evaluarea situaţiei să nu fie nici spraapreciată, nici subapreciată. Această stare psihică introspectivă se bazează pe experienţa anterioară şi este un factor important în pregătirea scenică. Astfel, tânărul se reprezintă imaginativ pe podiumul sălii de concert, îşi închipuie atitudinea comportamentală şi reacţiile în faţa publicului, instrumentului, se obişnuieşte cu gândul la această situaţie excepţională în care se va afla şi încearcă să o domine.

Repetatele reprezentări imaginative ale principalelor momente scenice viitoare uzează o cantitate considerabilă din efectul timorant al ambianţei scenice, este adevărat, cu cheltuirea unei cantităţi de energie nervoasă. Este un fapt constatat, că aproape toţi tinerii interpreţi care nu-şi pun probleme de ordin anticipativ în perioada de pregătire scenică, apar atât de stresaţi şi emoţionaţi in faţa publicului, încât adesea nu reuşesc să-şi găsească echilibrul, eşuând sau ratând şansa unui succes.

Intuiţia profesorului îi va dicta când, sau dacă tânărul muzician trebuie să iasă pe scenă, anume atunci, când dispoziţia sa artistică, dorinţa şi plăcerea pe care o resimte în faţa viitoarei execuţii scenice devine o necesitate. Dacă la începutul pregătirii scenice, tânărul artist învaţă să-şi dirijeze favorabil şi să-şi controleze toate reacţiile şi stările psihice, cu timpul va trebui să-şi înlăture atenţia, atât de la persoana sa, cât şi de la publicul auditor,

concentrându-se pe de-a-ntregul asupra operei de artă pe care o va interpreta.

Toţi muzicienii interpreţi ştiu, că după un potenţial psihic ridicat, într-o perioadă de muncă susţinută, datorită repetiţiilor nenumărate, inerente dobândirii deprinderilor tehnice, survine după un oarecare timp o scădere a interesului pentru repertoriul aflat în lucru; este vorba de particularitatea psihicului uman de a tinde să cuprindă o sferă cât mai largă şi variată de activităţi şi idei.

Sarcina profesorului de specialitate este de a preveni apariţia monotoniei în studiu, indicând, cu ponderea cuvenită, mai multe modalităţi de travaliu tehnic într-o perioadă relativ redusă de timp. Antrenamentul consecvent al concentrării este indispensabil tânărului elev solist, deoarece numai o repetare sistematică a unora şi aceloraşi procese psihice poate conduce la fixarea acestora în stereotipii dinamice. Varietatea infinită de temperamente impune profesorului, de la caz la caz, diferite modalităţi de pregătire psihică, uneori diametral opuse faţă de cele prezentate.

Ceea ce dorim să scoatem în evidenţă, este faptul că în munca complexă a profesorului de specialitate de îndrumare a tinerilor artişti interpreţi, pe lângă munca de la catedră, este necesară o bună cunoaştere a proceselor fiziologice şi psihice prin care aceştia trec, dirijându-le judicios, cu tact şi precizie, asigurându-le astfel, într-o mare măsură, starea de spirit şi emotivă optimă, absolut necesară în actul artistic pe scenă.

În concluzie, rolul pedagogului în formarea deprinderilor scenice ale tânărului interpret este foarte mare; depinde de metodele folosite, pentru ca în timp, elevul să se poată dispensa întrucâtva de acest ajutor.

CONCLUZII

Privind cu un ochi critic lucrarea prezentă, cât şi rezultatele experimentului întreprins, ţinând cont de faptul că arta muzicală aparţine domeniului culturii, iar cunoştinţele acumulate în practica artistică, muzicală, pe scenă sau la catedră timp de aproape 30 de ani, nu ne permit să abordăm acest capitol important dintr-un singur punct de vedere – anume cel al testelor şi rezultatelor obţinute – ci prin prisma factorilor fiziologici, pedagogici, psihologici, dar mai ales amintind şi propunând diverse metode de prevenire şi rezolvare teoretico-practică, diferite tehnici de înlăturare a stresului scenic la tinerii interpreţi, unele deja amintite în lucrare.

Din cercetarea noastră rezultă că fenomenul stresului scenic şi al emoţiei nu este de natură strict medicală, ci unul de natură *interdisciplinară*, în care fiziologicul adesea se subordonează psihologicului, creativităţii, motivaţiei şi trăirii artistice, dar nu în ultimului rând tactului pedagogic al îndrumătorului tânărului interpret.

Emoţia artistică şi stresul scenic este un fenomen specific muzicianului interpret, ce nu se confundă cu emoţia sportivului, a crainicului de TV, sau a altor categorii de oameni, ce se prezintă în faţa unui public, cel puţin asta este convingerea muzicienilor, în general.

Deşi titlul acestei cercetări ne limitează a constata modificările ce survin în timpul confruntării tânărului muzician interpret cu publicul, ne simţim datori să amintim unele gânduri şi recomandări ale unor interpreţi şi muzicieni celebri adresate tinerilor, modele sau tehnici folosite, prin care au reuşit să modereze efectele nedorite sau chiar să domine fenomenul stresului sau tracului scenic. De asemenea nu putem să nu amintim unele metode sau practici medicale, psihologice, pedagogice, yoga, folosite cu rezultate pozitive de specialiştii unor institute de

cercetare de prestigiu în acest domeniu (spre exemplu : *Institut für angewandte Kinesiologie – Freiburg* din Germania sau *Centrum für Musik & Medizin „Herbert Karajan” – Wien, Salzburg* din Austria, etc.).

Menţionăm contribuţia importantă a prof.dr.Boris Luban-Plozza, care prin cercetările şi cărţile publicate aduce în atenţie noi terapii, prin şi pentru muzică sau muzicieni, ocolind din păcate tocmai aspectul confruntării scenice.

Deoarece rezultatele cercetării psiho-fiziologice întreprinse ne lasă falsa impresie că fenomenul stresului scenic se manifestă în rândul tinerilor ca o boală contagioasă, iar apariţiile scenice ar trebui interzise – conform modificărilor fiziologice care rezultă din teste – noi susţinem contrariul; adică să ţinem cont de aceste modificări, pe care până în prezent nu le neagă nimeni, chiar cei mai vestiţi interpreţi s-au confruntat cu ele. Numai astfel vom găsi calea potrivită pentru înlăturarea efectelor nedorite ale stresului scenic la tinerii interpreţi. Putem merge chiar mai departe, alăturându-ne unor păreri tot mai des auzite în cercurile muzicale şi medicale internaţionale, subscriind la formarea şi redactarea unui curs de psiho-pedagogie a scenei, un instrument atât de necesar îndrumătorilor tinerelor talente muzicale, ce se confruntă cu fenomenul tracului scenic tot mai des, datorită exploziei de concursuri muzicale interne şi internaţionale, cât şi a unei societăţi dominată de stresul cotidian.

Dacă aproape toate cercetările medicale de până acum au înregistrat doar anumite modificări psiho-fiziologice şi comportamentale, negăsind sau ferindu-se în general a da soluţii practice de îndreptare sau vindecare a stresului scenic, noi nu am dezarmat, propunând un set de exerciţii antistres ce pot fi îmbunătăţite, considerând că ar trebui să se dezvolte o disciplină de sine stătătoare a pregătirii scenice, bazată pe cunoştinţe muzicale, de psiho-pedagogie a artei, poate chiar un capitol important al metodicii predării instrumentale şi vocale, teoria interpretării, anumite noţiuni medicale, în sensul prevenirii şi tratării acestui fenomen.

Ipoteza de lucru, privind modificările psiho-fiziologice importante care afectează tinerii muzicieni supuşi stresului scenic, se confirmă – considerăm noi – datorită experimentului întreprins timp de patru ani şi a datelor statistice expuse şi analizate în capitolul 3 şi anume :

- aproximativ 70-75% dintre subiecţi suferă modificări psiho-fiziologice importante, datorate stresului scenic acut, conform informaţiilor culese cu ajutorul *metodei observaţiei;*
- aproximativ 50-55% dintre subiecţi suferă modificări psiho-fiziologice importante, datorate stresului scenic acut, conform informaţiilor culese cu ajutorul *metodei conversaţiei;*
- aproximativ 72,35% dintre subiecţi suferă modificări fiziologice importante, datorate stresului scenic acut, conform informaţiilor şi statisticilor prezentate prin *metoda testelor fiziologice;*
- aproximativ 61,05% dintre subiecţi suferă modificări psihologice importante, datorate stresului scenic acut, conform informaţiilor şi statisticilor prezentate prin *metoda testelor psihologice;*
- datele statistice rezultate în urma efectuării exerciţiilor antistres (ele pot fi îmbunătăţite, reduse, adăugite), deşi nesemnificative – aproximativ 10-17% scădere a stresului scenic – contribuie la validarea ipotezei;
- datele culese cu ajutorul *metodei biografice* ne-au permis să selectăm subiecţii lotului experimental după tipicitatea lor, adică după reprezentativitatea la nivel naţional şi internaţional; datele şi concluziile obţinute prin *metoda analizei rezultatelor activităţii* – ne referim la experienţa scenică a unor interpreţi celebri – ne întăresc convingerea asupra validităţii ipotezei.

Considerăm că – deşi două treimi (66,93% - cum rezultă din graficul statistic general) dintre tinerii supuşi experimentului nostru suferă de stres scenic acut – prin cunoaşterea fenomenului de trac scenic, cu toate consecinţele acestuia, prin exerciţii antistres şi alte metode sau tehnici, tinerii muzicieni pot învinge aceste bariere în calea desăvârşirii artistice, interpretative, mai ales dacă

psihicul lor este predispus spre o gândire pozitivă, sau sunt educaţi în acest spirit.

Intenţia cercetării noastre nu este nicidecum a minimaliza potenţialul muzical, creativ, al tinerilor, viitori interpreţi, cu atât mai puţin al îndrumătorilor acestora, noi înşine obţinând rezultate valoroase ca interpret şi ca pedagog în activitatea de pregătire scenică a tinerilor.

Dorinţa noastră a fost de la început pozitivă, de a semnala şi informa despre modificările psiho-fiziologice importante care pot apărea în confruntarea cu publicul a tinerilor interpreţi, de a mobiliza profesorii de specialitate în găsirea sau folosirea şi adaptarea în concordanţă cu personalitatea fiecărui tânăr interpret, a unor metode existente, pe care le vom expune în continuare.

Datorită acestor considerente, am menţionat un set de măsuri (capitolul 6) ce pot ameliora efectele nocive ale fenomenului stresului scenic, prin folosirea de către pedagogi a unor strategii educaţionale adecvate pregătirii scenice, de stimulare a motivaţiei şi creativităţii pe baza intuiţiei şi dezvoltării fanteziei şi a simţului de a improviza, de conştiinţa unei înzestrări superioare, a valorificării emoţiei artistice creatoare. Uneori, apelându-se la unele terapii psihologice, fiziologice, mai rar, chiar farmacologice, stresul scenic al tinerilor se va diminua, cum rezultă din terapiile aplicate tinerilor în acest sens, prezentat în continuare.

PREZENTAREA UNOR STRATEGII PREVENTIVE ŞI TERAPEUTICE APLICATE TINERILOR MUZICIENI INTERPREŢI

Prezentăm selectiv, din multitudinea strategiilor şi terapiilor împotriva stresului scenic, câteva metode, considerate reprezentative şi prezentate, sub forma unor informări anuale sau a unor referate, în cadrul a două instituţii prestigioase – *Institut für angewandte Kinesiologie - Freiburg* şi *Institut für Musik & Medizin „Herbert von Karajan”- Salzburg.*

Dorim să subliniem, că înzestrarea superioară conştientizată, emoţia estetică creatoare, creativitatea artistică, ca urmare a practicii instrumentale sau vocale, a experienţei repertoriale, cât şi a nevoii de afirmare muzicală performantă, combinate inteligent cu metode de prevenţie sau chiar anumite terapii, ajung să conducă tinerii interpreţi la dominarea emotivităţii, a stresului scenic.

Prof.dr.Boris Luban-Plozza, directorul centrului *Balint – Monte Veritá* din Ascona, preşedinte de onoare al Universităţii Heidelberg din Germania, aduce în atenţie noi terapii, prin şi pentru muzică sau muzicieni; astfel putem cita, din bogata bibliografie[323] publicată şi a referatelor susţinute în cadrul institutelor mai sus amintite, câteva sfaturi adresate tinerilor :

El consideră doi factori, ca fiind generatori de stres : fiziologici – stres extern (zgomot, foame, epuizare fizică) şi psihologici – stres intern (frică, depresie, nesiguranţă permanentă, însingurare, sărăcie, lux exagerat, etc.)

De aceea recomandă tinerilor următoarele propoziţii de prevenire a stresului :

- "arta de a trăi nu constă în a putea să realizezi sau să manipulezi, ci tocmai în a putea să renunţi;
- fiecare om ar trebui să-şi găsească propriul ritm biologic;
- calităţii vieţii îi aparţine arta de a iubi, de a fi interesat de semenii tăi."

Ca metode de înlăturare a stresului el propune următoarele activităţi:

- "jocul, sportul, gimnastica;
- alimentaţia raţională;
- convorbiri relaxante;
- training autogen, psihosomatic, terapie respiratorie tip yoga, meditaţie;
- râsul şi buna dispoziţie;

---

323 Luban-Plozza B., Iamandescu I.B. , *Dimensiunile psihologice ale muzicii. Introducere în muzicoterapie,* Ed. Romcartexim, Bucureşti, 2000.
Ibidem , *Musik und Psyche. Hören mit der Seele.*, Ed. Hartkopf, Basel, 1988.

- somnul regulat, terapia prin somn;
- îndeletniciri creative (a desena, a fotografia, etc.);
- a asculta muzică, a dansa, a face muzică;
- a citi cărţi, poezii;
- a merge la teatru, concerte;
- a cultiva prietenii.”

Ca metodă terapeutică importantă împotriva stresului putem menţiona euritmia, o ramură a artei totale, denumită şi „euritmie curativă”, ce foloseşte gestica, dansul, recitarea, muzica, proiecţiile colorate, pentru echilibrarea psihicului şi eliminarea anxietăţii, cu influenţarea benefică a celor ce o practică.

Celebra maximă a lui Heraclit (550-480 î.Chr.) „panta rhei“ (totul se mişcă, totul curge) ne ajută să observăm cum, în zorii filosofiei occidentale, şuvoiul năvălitor de imagini ale fiinţei şi ale devenirii a fost captat într-o formulă. Omul nu trebuie numai să urmeze ritmul; printre toate făpturile pe care le cunoaştem, el trebuie să se aşeze într-un mod de a vedea, care să-i permită să observe imensul vârtej de mişcare, pentru a putea face faţă în deplină libertate legilor eterne, care imprimă ritmul lor asupra omului şi asupra universului.

Astăzi, din activitatea sa sedentară şi statică s-a născut o sete nepotolită de mişcare, de dragul mişcării: *jogging*, şedinţe de repunere în formă, sporturi de toate soiurile, *happening*-uri, ore şi zile în şir la care participă, ca într-o horă, mii de oameni. În ultima vreme, reţin atenţia sporturile extreme - săritura cu elasticul în gol, *rafting*, alpinismul solitar - în care practicanţii sfidează moartea, punându-şi în joc curajul, pentru a se afirma. Căutarea unor forme de mişcare mai pline de spiritualitate a progresat în ultimii ani: yoga, reiki, eutonia, tehnica de relaxare Andersen şi artele marţiale din extremul Orient.

Ce ascund toate aceste practici de mişcare mai noi sau mai vechi ? Ele exprimă, în fond, sentimentul pierderii legăturilor de comunicare dintre om şi univers; căutarea

surselor creatoare ascunse ale individualităţii umane, căutarea poeziei vieţii, a căldurii vieţii, a unei reîntoarceri spre comunicarea între oameni, căutarea cunoaşterii de sine, mijlocul de a ieşi din singurătate.

Prevăzând lipsa crescândă de mişcare şi cererea pentru noi forme de dans, Rudolf Steiner a creat euritmia, la începutul secolului XX. El o numea limbaj vizibil, euritmie a cuvântului, sau cânt devenit vizibil, euritmie muzicală.

"În urma câtorva ore de practică suntem deja în stare să trăim experienţa şi să reproducem sonorităţile şi sunetele, aşa cum Rudolf Steiner, prin cercetările sale, le-a recunoscut în calitatea lor psiho-spirituală. De la „descifrare" şi „game" până la prezentarea artistică personală a poeziilor şi a melodiilor e nevoie de câţiva ani de studiu în şcolile de euritmie. Euritmiştii confirmaţi, bărbaţi sau femei care dansează pe scenă, sunt în întregime parteneri ai recitatorilor şi ai muzicienilor în timpul spectacolelor".[324]

Această nouă artă poate conferi o altă dimensiune prezentării fugilor şi simfoniilor din repertoriul muzical clasic, sau interpretării basmelor şi a miturilor, după cum poate şi să vizualizeze, sub formă de evenimente frapante, texte enigmatice sau secvenţe sonore şi armonii contemporane, care altfel sunt deconcertante, tulburătoare.

Forţa inerentă a euritmiei în slujba pregătirii psihismului, a promovării aptitudinilor sociale, a armonizării trupului, sufletului şi spiritului, cărora le aduce impulsuri vivifiante, este pusă în practică în şcoli, în grădiniţe de copii şi în întreprinderi din întreaga lume. Euritmia curativă este un domeniu special, în care euritmistul specializat şi medicul se asociază, pentru a recomanda exerciţii terapeutice, astfel încât curenţii de forţe să intervină într-un proces patologic prin puterea lor de regenerare şi de vindecare. Medicul, ca şi euritmistul, trebuie să urmeze o pregătire specială pentru a practica

[324] Sursă Internet, site – http : www. Musictherapy. aol, articolul *Curative euritmie*.

euritmia curativă. Considerăm că ar putea fi experimentate şi aceste exerciţii euritmice de către elevii de vârstă medie.

La institutul *H. von Karajan – Salzburg,* unde sub îndrumarea directoarei Ingrid Haimböck a avut loc un congres în anul 2000, cu tema "*Musik – Medizin – Gehirn – Musik – Emotion – Therapie"*, au fost prezentate mai multe puncte de vedere cu privire la prevenirea şi tratarea stresului scenic; redăm în continuare câteva :

Docteur Arcier**,** directorul *Asociaţiei părinţilor şi elevilor Conservatorului superior de muzică şi dans* din Paris, redactor şef al revistei *Medecine des arts,* propune următoarea strategie terapeutică:

"Din punctul de vedere al neurobiologiei, tracul nu este un fenomen organizat structural, ci un fenomen funcţional al comunicării. Neuromediatorii biologici au fost puşi în evidenţă în situaţii de anxietate, dar informaţiile trimise la creier sunt modificate de sisteme cu un conţinut afectiv puternic; aceste sisteme sunt generatoare ale fenomenului de trac." [325]

Tracul răspunde la patru modele – consideră autorul articolului citat, şi anume :

- un model biologic, caracterizat printr-o simptomatologie clinică: creşterea ritmului respirator, perspiraţie, palpitaţii şi semne digestive;
- un model cognitiv corespunzător activităţii mentale şi al celei afective. Conduita individului a fost orientată într-o manieră de prevenire a evenimentelor; "educarea stresului" poate permite banalizarea şi revitalizarea lui. Educaţia copiilor adoptă un stil cognitiv favorabil sau defavorabil cu privire la performanţe;
- modelul comportamental este caracterizat prin „a depăşi'', *adică eforturile sunt destinate pentru a tolera* tracul (s.n.);

---

[325] Sursa Internet, site : www. Doctissimo infusion.at, articolul *Vaincre le trac.*

➢ ultimul model cuprinde psihopatologia corespunzătoare diferitelor tipuri de personalităţi “cu trac”.

Strategia terapeutică ar trebui să respecte o anxietate ocazională bine tolerată, a recorela tracul cu „istoricul” pacientului, a analiza factorii declanşatori, excluzând toate problemele psihologice asociate, în special la adolescenţi, şi totodată realizând un bilanţ medical global.

Autorul consideră că tratamentele tracului sunt de mai multe tipuri:

1. Farmacologic – benzodiazepinele sunt anxiolitice fără efecte secundare nedorite, ca somnolenţa, dependenţa, limitarea performanţei. Ele sunt un tratament al anxietăţii în general, dar nu al tracului.

Beta-blocantele acţionează pe semnele somatice ale tracului, favorizând performanţa, necreând dependenţă sau somnolenţă. Aceste tratamente sunt folosite la o scară mare, dar neglijează dimensiunea afectivă şi emoţională a tracului.

2. Comportamental şi cognitiv – trebuie să permită reînvăţarea generală a stresului ocazional, prin controlul reacţiilor psihologice şi modificările comportamentale. Pacientul realizează o ierarhie a situaţiilor de trac, apoi învaţă gradual să depăşească anxietatea, mulţumită aplicării metodelor de relaxare. Structura cognitivă face o relaţie între emoţie şi trac, repereazã şi identifică gândurile negative şi ideile generatoare de trac.

3. Complementare – se poate face apel la medicina paralelă cu cea tradiţională, adică homeopatie, acupunctură, fitoterapie.

4. Tratamente asociate – igiena alimentară, de viaţă, metode şi tehnici de relaxare; ele au avantajul că pot fi anexate în învăţătura artistică şi pot fi o bază preventivă bună împotriva tracului.

În concluzie – susţine autorul – frontiera dintre trac şi problemele anxioase este complicată, iar tratamentul trebuie să fie variat. Tracul este un fenomen dobândit şi nu înnăscut, deci el trebuie să fie “dezvăţat”. Adevăratul

tratament nu contrazice unele medicamente indicate, în ciuda disconfortului pe care acestea le provoacă, dar, în transformarea modului de a învăţa, acesta ar trebui asociat formării gesturilor speciale de autocontrol; este important să se pună accent pe necesitate, acordându-se momente de repaus, în special copiilor, şi în cele din urmă să fie acordată o prioritate deosebită încrederii în sine.

Xavier Maniguet, cercetător psiholog în cadrul *Conservatorului de muzică* din Bruxelles, prezintă în cadrul aceluiaşi congres un referat[326] interesant, din care cităm partea finală, cea cu privire la terapii propuse şi experimentate. Ne prezintă mai întâi ierarhia situaţiilor anxiogene :

1. Se simulează situaţiile şi se înfruntă dificultăţile pas cu pas.
2. Vizualizare : focalizarea energiei asupra reuşitei. Vizualizez starea de împlinire pe care mi-o doresc (de ex. primesc flori după concert).
3. Gândirea pozitivă, aprecierea celor mai subtile ameliorări:

"Chiar dacă situaţia este dificilă, eu mă simt sigur şi liber."

"Îmi realizez scopurile cu calm şi linişte".

"Umerii mei sunt destinşi şi uşori".

"Accept tot ceea ce mi se poate îmtâmpla".

"O gândire pozitivă poate suna fals, dacă ea nu ţine cont de senzaţiile psihice (*Stimmmigkeit* – în acord)".

Autorul propune câteva strategii paradoxale, anume : exagerarea simptomelor, a tensiunilor, etc., simularea unui eşec şi explorarea consecinţelor. Este permisă realizarea unei erori. Este necesară, consideră autorul, o pregătire în dozarea stresului, adică să se creeze o situaţie care reuneşte tot ceea ce ne înspăimântă şi să înfruntăm tracul.

Autorul propune un dialog cu tracul, în faţa oglinzii.

---

[326] Sursa Internet, site : www. Gamed.or.at, referatul *Les energies du stress.*

„Ce spune tracul despre mine însumi, despre viaţa mea, despre aspiraţiile mele, despre relaţiile cu el, etc.?

În loc să vreau să schimb tracul, accept ca tracul să mă schimbe pe mine.

Să depăşeşti perfecţionismul.

Să accepţi un eşec.

Să permiţi să fii vulnerabil.

Nu este necesar să fii mai bun ca alţii."

Tom Antion, psiholog terapeut al *Şcolii superioare de muzică din Maryland,* Landover Hills, U.S.A., prezintă în cadrul aceluiaşi congres articolul *Stage Fright Strategies,* din care cităm :

„Cum să nu ne mai fie frică? Chiar dacă tracul nu este o investiţie afectivă în examen, mai bine să fim bine pregătiţi. Să nu vă limitaţi la achiziţionarea cunoştinţelor! Ţineţi cont de următoarele :

- Nu ezitaţi să exersaţi şi să descoperiţi ce tip de întrebare vă destabilizează pentru a învăţa "să o reperaţi";
- Prezentaţi o imagine pozitivă a dumneavoastră. Nu pronunţaţi fraze ce vă devalorizează;
- Alegeţi-vă haine, în care vă simţiţi confortabil şi nu transpiraţi; să nu vă obişnuiţi cu hainele pe care trebuie să le purtaţi în acea zi, dinainte;
- Toate tehnicile de relaxare sunt benefice : yoga înainte de examen; "golirea capului " câteva minute este uneori necesară şi foarte eficace. Dacă este posibil, faceţi o scurtă pauză între probele de dimineaţă şi cele de după-amiază, de exemplu;
- Pentru a nu avea trac, trebuie să te simţi bine cu propriul tău corp! Evitaţi hipoglicemia şi setea; mâncaţi un fruct şi beţi o cană cu cereale, care vă readuc energie. Vara, în sălile de examen sufocante este indispensabil să luaţi cu voi o sticlă cu apă, cu ceai de plante sau fructe, cu lămâie, îndulcit cu miere."[327]

Autorul articolului propune tinerilor următoarea frază, derivată din logica concurenţei, referitoare la tracul scenic :

[327] Sursa Internet, site : www. lik.at – tomantion@AOL.com.

„Dacă nu-l poţi învinge, alătură-i-te ! Nu contează să câştigi sau să pierzi, să fii bun sau mai puţin bun, dar :

...să dai şi să primeşti (KATO HAVAS - dirijor)

...să regăseşti o stare de spirit liniştitoare şi o bogăţie interioară (IRMTRAUD TARR KRUGER - psiholog)

...să se întâlnească cu dumnezeul său (YEHUDI MENUHIN - violonist)

...o înţelegere mai bună a misterelor universului (HAVAS)

...să depăşeşti propriul *Ego* pentru a atinge o dimensiune transcedentală (KARLFRIED GRAF DURCKHEIM - pianist)

...să-i permită lui Dumnezeu să se manifeste prin intermediul activităţii noastre artistice (DURCKHEIM)".

Tom Antion ne prezintă un mod de vizualizare a strategiilor care pot fi folosite oricând :

- „Concentrează-te asupra gândului : cât eşti de bun !
- Imaginează-ţi că eşti doar cu un grup de prieteni.
- Închide ochii şi imaginează-ţi publicul ascultând, râzând şi aplaudând.
- Aminteşte-ţi momentele plăcute din trecut.
- Gândeşte-te la dragostea şi dorinţa de a ajuta semenii, publicul."

Autorul ne indică diverse strategii de prevenire a tracului, începând cu strategia dinaintea programului :

- „Fii extraordinar de bine pregătit.
- Antrenează-te individual sau alături de un grup de prieteni.
- Ascultă muzică.
- Citeşte o poezie.
- Anticipă întrebările dificile sau uşoare.
- Organizează-te.
- Memorează că este nevoie să ai autocontrol.
- Exersează, Exersează, Exersează. Îndeosebi practica învinge, astfel încât tu poţi evada câteva minute din program, indiferent cât de nervos ai fi.

- Fii în formă. Nu ştiu de ce tracul ajută, dar chiar ajută.”

Autorul continuă cu strategia chiar de dinaintea programului :

- „Aminteşte-ţi că tracul de obicei dispare după ce începi.Timpul agitat este chiar înainte de a începe.
- Fii în cameră cu cel puţin o oră mai devreme, dacă este posibil, pentru a verifica de trei ori totul. Poţi deasemeni să întâmpini spectatorii care vin mai devreme.
- Concentrează-te şi ignoră tot ce se întâmplă în cadrul evenimentului pe care îl menţionezi în timpul discuţiei (în special la deschidere).
- Intră în conversaţie cu oamenii de lângă tine.
- Priveşte partiturile.
- Pune-ţi fotografii ale copiilor, nepoţilor, câinelui etc, în partituri.
- Fă o mică plimbare, dacă ai timp.
- Bea câteva pahare cu apă. Nu bea alcool, cafea sau ceai cu cofeină.
- Du-te la o oglindă şi verifică cum arăţi.
- Respiră adânc, regulat şi încet pentru câteva minute.
- Nu mânca, dacă nu doreşti şi nu lua niciodată tranchilizante sau alte asemenea droguri; ai putea gândi că îţi face mai bine, dar probabil îţi face mai rău şi nu ai şti.”

Tom Antion ne prezintă o strategie când începe programul :

- „Dacă picioarele îţi tremură, sprijină-le, mişcă-le sau mergi.
- Nu încerca să ţii partiturile. Publicul va observa că-ţi tremură mâinile.
- Bea câteva înghiţituri de apă.
- Uită-te la feţele prietenilor tăi din public.
- Glumeşte asupra stării tale nervoase.
- Aminteşte-ţi că anxietatea nu este arătată, ci este mai mult simţită.

- Înaintea fiecărei prezentări fă-ţi o scurtă listă cu motivele care te fac să te simţi mai bine.
- Nu-ţi fie frică să o experimentezi în combinaţii diferite. Nu vei şti niciodată care dintre ele va funcţiona cel mai bine, decât dacă vei încerca.
- Foloseşte aceşti paşi pentru a controla frica de scenă, ca să nu te controleze ea pe tine.”

Pentru tinerii, care se plâng că suferă de o frică de scenă copleşitoare, autorul propune :

- „Aminteşte-ţi că nu eşti singur.
- Dacă partea grea este la mâna ta stângă, gândeşte-te la mâna dreaptă. Dacă partea grea este la mâna dreaptă, gândeşte-te la mâna stângă.
- Respiră, respiră, respiră! Deseori când uităm să respirăm, devenim anxioşi; aceasta înrăutăţeşte lucrurile. Dacă vrei să-ţi marchezi respiraţia, fă ca fiecare frază să-ţi reamintească să respiri; aceasta îţi va reduce tensiunea şi te va distrage de la starea de anxietate.
- Nu uita să gândeşti când eşti nervos. Nu cădea în capcana, în care performanţa înseamnă totul – este timpul să te gândeşti numai la muzică”;

Câteva idei, care ar trebui menţionate, sunt:

- „Numără măsurile şi subdiviziunile lor sau gândeşte-te la numele notelor ce vor fi cântate, în ideea că aceasta îţi va ţine creierul relaxat. Aceste lucruri trebuie practicate.
- Practică odihna activă în timpul muzicii; dacă nu ţi-ai exersat momentele de relaxare, nu vei şti, în timpul unei performanţe, nivelul de intensitate al anxietăţii.
- Vino mereu mai devreme şi acomodează-te cu acustica sălii. Nu intraţi într-un concert fără să exersaţi aceste etape.”

Djamila M. Kotsch, psiholog terapeut în cadrul *Musikhochschule* din München, prezintă în cadrul congresului articolul cu titlul : *Lampenfieber, was man*

dagegen tun kann und wie man damit umgeht, din care citām câteva fragmente :

„Sfaturi practice pentru tineri :

- Începe pregătirea cât se poate de timpuriu, astfel încât să nu intri în criză de timp, iată unul din factorii de stres.
- Fii tu însuţi convins de ceea ce vrei să transmiţi publicului.
- Automotivează-te, propunându-ţi o reuşită.
- Exersează, cât de des se poate.
- Imaginează-ţi fiecare amănunt din program dinainte.
- Aminteşte-ţi fiecare din experienţele anterioare.

În ziua apariţiei scenice :

- Dormi suficient şi pregăteşte totul la timp.
- Evită ca timpul să fie insuficient.
- Obişnuieşte-te cu sala, scena, instrumentul, acustica.
- Fii prietenos cu cei din jur.
- Relaxează-te, prin meditaţie, training autogen, chiar odihnă.

Puţin înaintea apariţiei scenice :

- Nu repeta tot programul, doar acomodează-te cu sonoritatea.
- Nu uita să mergi la toaletă.
- Verifică-ţi ţinuta scenică încă odată.
- Dacă tremuri prea tare, foloseşte câteva picături *rescue remedy*.
- Nu risca experimente cu alcool, dacă nu eşti obişnuit.

Câteva gânduri folositoare :

- Nimeni nu ştie programul mai bine ca tine.
- Chiar dacă ratez un pasaj, voi mai avea suficiente şanse să-mi iau revanşa.
- Mă bucur că sunt emoţionat, publicul ştie că un bun artist trece prin această stare dacă vrea să transmită ceva.

Ultimele secunde înaintea apariţiei scenice :

- Sentimentul de însingurare este firesc.
- Concentrează-te asupra programului cu gândul la reuşită.
- Respiră adânc de câteva ori.
- Primele minute pe scenă sunt grele, apoi totul este firesc.
- Viaţa nu-ţi este în primejdie, nimeni nu este perfect.
- Transformă-ţi emoţia în energie pozitivă pe care o vei transmite publicului, spre încântarea acestuia şi în favoarea muzicii.”

Un punct de vedere aparte, privind din perspectiva psihopedagogiei artistice, se desprinde din referatul susţinut de prof.dr. Ernst Waldemar Weber, din Elveţia, în cadrul congresului, referat cu titlul *Die Musik und die Entwicklung der Persönlichkeit,* din care notăm câteva idei.

În concordanţă cu teza lui Blaise Pascal, conform căreia unei ordini a raţiunii i se opune o ordine a inimii, iar spiritului raţional (*esprit de la geometrie*) i se opune spiritul sentimental (*esprit de la finesse*), inteligenţa cuprinde o parte, pe care o denumim inteligenţa emoţională, fără de care gândirea nici nu ar fi posibilă.

La dezvoltarea acesteia contribuie în primul rând muzica, constată prof. Weber după experimente îndelungate, efectuate pe grupuri de elevi. Cei care au fost educaţi muzical de timpuriu prezintă un avantaj vizibil al dezvoltării inteligenţei, memoriei, simţului practic şi emoţional. Aceşti copii prezintă îndemânări practice şi teoretice, logice, matematice, aptitudini mult mai dezvoltate decât ceilalţi, pe care ştiinţa nu le poate explica încă, orientându-se doar după rezultatele obţinute pe baza educaţiei muzicale. O importanţă deosebită ar trebui acordată studiului unui instrument de către tineri, chiar dacă aceştia nu se îndreaptă spre o carieră artistică, cântând doar uneori în ansamblu; se dezvoltă astfel, pe lângă puterea intelectuală, imaginativă (spaţială şi auditivă), emoţională, o motorică fină a degetelor, o coordonare a mâinilor şi a picioarelor, toată musculatura corpului fiind solicitată.

Performanţa muzicală, pe scenă, de unul singur sau într-un ansamblu, solicită din plin dezvoltarea precoce a trăsăturilor unei personalităţi puternice, bine conturate. Prof. Weber este convins că generalizarea studiului muzicii, ca materie obligatorie, va genera o revoluţie în pedagogia generală.

În cadrul Congresului de Kinesiologie Muzicală din anul 2003, care s-a desfăşurat la Freiburg (Kirchzarten – o suburbie), sub patronatul *Institut für angewandte Kinesiologie*, s-au expus diferite metode de prevenţie şi tratarea tracului scenic, toate prezentate sub forma unor comunicări ştiinţifice, din care selectăm câteva.

Prof. dr. Margarete Saatweber, kinesiolog muzical în cadrul şcolii de muzică – *CJD Schule Schlaffhorst-Andersen* – Bad Nenndorf, prezintă referatul intitulat – *Präventions- und Interaktionshilfen zur Aufführungsangst (Lampenfieber),*[328] din care amintim :

Conceptul Schlaffhorst-Andersen nu pretinde a fi o soluţie generală şi totală de vindecare a stresului scenic, ci oferă tinerilor interpreţi sfaturi şi exerciţii practice pentru prevenirea şi tratarea acestuia, în funcţie de personalitatea fiecăruia.

Clara Schlaffhorst (1863-1945), cântareaţă – şi Hedwig Andersen (1866-1957), pianistă, au cercetat şi stabilit integralitatea dintre starea corporală şi cea sufletească prin mişcare, voce şi respiraţie, creând în 1916 prima şcoală germană de artă a cântului, a respiraţiei, a vorbirii corecte.

Scopul exerciţiilor practice, rezultate în urma unei vaste experienţe, este acela de a crea „noi căi de regenerare”, de a preveni şi înlătura blocajele care survin datorită tracului scenic, anume prin :

- mişcare circulară;
- mişcare oscilatorie (vibratorie);
- mişcare ritmică;
- respiraţie corectă;
- vocalize.

---

[328] Sursa Internet, site - www.musik-kinesiologie-online.de.

Aceste exerciţii încep prin şcolirea mişcării.Vorbirea, cântul şi mişcarea sunt activităţi nedisociabile, de aceea un tonus muscular ridicat va trăda o situaţie stresantă, de trac scenic, prin lipsa forţei de expresie a tânărului interpret.

Modul de lucru al metodei urmăreşte, prin anume mişcări circulare, oscilatorii şi ritmice, o revitalizare a întregii musculaturi, a motoricii, atât de necesară unui interpret în situaţii de stres scenic.

În timp ce mişcările circulare se execută într-o singură direcţie, în acelaşi plan, mişcarile oscilatorii sunt spaţiale şi se execută în jurul axei corpului. Exerciţiile continuă prin şcolirea respiraţiei, urmată de şcolirea prin vocalize.

Această cale de regenerare, specifică metodei Schlaffhorst-Andersen, urmăreşte reunirea exerciţiilor de respiraţie (mai precis – expiraţia) cu anume vocalize, prin producerea de vibraţii ale corzilor vocale şi la artiştii instrumentişti. Aceste exerciţii au un efect tonic asupra sistemului nervos vegetativ, prin excitarea nervului vag şi a musculaturii din jurul timpanului, prin contrabalansarea tonusului crescut al sistemului nervos simpatic. Semnalele senzoriale, din exterior sau interior, sunt mai bine percepute prin aceste exerciţii, chiar în situaţii de stres scenic.

Toate exerciţiile descrise până aici vor diminua efectele tracului, vor întări capacitatea de rezistenţă a organismului, atât fizică cât şi psihică, favorizând o interpretare scenică creativă, lipsită de grijile stresului şi fricii scenice.

A preveni stresul scenic este mult mai bine decât a-l trata, de aceea o percepţie conştientă, indusă tânărului prin acest concept, este mult mai benefică decât orice tratament sau metodă terapeutică; ea constă în :

- percepţia propriei sensibilităţi psiho-fizice;
- percepţia sălii, scenei, luminilor, publicului;
- percepţia mişcărilor, a ţinutei, a instrumentului;

- ➢ percepţia culorilor şi timbrurilor muzicale;
- ➢ percepţia voinţei de transmitere a mesajului artistic.

Conceptul Schlaffhorst-Andersen se bazează pe un training autogen, sau un antrenament special efectuat cu ajutorul şi sub îndrumarea terapeuţilor cu experienţă, de regenerare a rezervelor psiho-fizice ale organismului, ca un tot unitar între corp, spirit şi suflet.

Prof. dr. Helmut Möller, în referatul cu titlul – *Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe,*[329] prezintă diverse posibilităţi de prevenire şi tratare a stresului scenic, în cadrul aceluiaşi congres.

Conform literaturii de specialitate din domeniul *Kinesiologiei muzicale*, tinerii au la dispoziţie diverse metode de tratare a stresului scenic, dar, cu toate acestea, în primul rând ne preocupă să depistăm cazurile ce necesită acest tratament, deoarece majoritatea artiştilor se feresc să arate sau să se adreseze terapeutului, psihologului în astfel de situaţii, din diferite motive, ca de pildă orgoliu, timiditate, frică sau jenă.

În al doilea rând, diagnosticul medical se orientează deobicei asupra blocajelor fizice, a tulburărilor somatice, neglijând deseori partea psihologică, a mediului familial, şcolar, a locului de muncă sau a educaţiei şi dezvoltării muzicale a tinerilor, astfel încât majoritatea cauzelor care generează aceste simptome nu sunt recunoscute, sau, pur şi simplu, sunt ignorate.

În al treilea rând, metodele speciale de tratament psihologic al tinerilor muzicieni interpreţi se află în stadiu de cercetare, iar terapiile farmacologice se află în faza de probă, recomandările pe bază de reţetă în farmacii sunt limitate; autorul atrage atenţia că :

- ➢ frica de scenă, netratată la timp, are urmări prin limitarea performanţelor tehnico-muzicale, iar prin folosirea nejudicioasă şi la întâmplare a

[329] Sursa Internet, site – www.iak-freiburg.de.

medicamentelor sau a alcoolului se poate întrerupe parţial sau definitiv o carieră în acest domeniu;

- anxietatea scenică mobilizează, datorită sentimentelor şi raţiunii de a nu face faţă stresului la care se expune tânărul, anumiţi hormoni, denumiţi „ai stresului”, care slăbesc sistemul imunitar al organismului şi acţionează asupra proceselor neurobiologice, modificând conduita;
- cu cât simptomele de anxietate scenică nu vor fi depistate la timp, iar personalitatea muzicală a tânărului va suferi modificări psiho-fiziologice puternice, cu atât mai greu şi îndelungat va fi tratamentul terapeutic.

Autorul recomandă câteva indicaţii şi metode de tratament.

“Din propria experienţă, pe baze ştiinţifice, decizia asupra alegerii anumitei metode de tratament în acest domeniu se poate lua doar în strânsă legătură cu gradul de dificultate al simptomelor, durata acestora şi a tratamentului prevăzut :

- diagnosticul, cât şi tratamentul nu trebuie să se limiteze numai asupra simptomaticii anxioase profesionale, muzicale, ci să ţină cont de mediul familial şi cel artistic; acest fapt presupune ca terapeutul să posede cunoştinţe deosebite în domeniul pedagogic, psihologic, ergonomic şi bineînţeles muzical;
- să se intervină prin tratament, numai dacă realizarea tehnică şi muzicală este necorespunzătoare;
- să se evite tratamentul celor, ce în mod subiectiv declară că suferă de stres scenic;
- să recomande tratamente asociate, când şi alte domenii ale vieţii sociale sunt tulburate datorită simptomaticii stresului scenic;
- să urmeze un tratament antistres acei tineri, ale căror simptome psiho-fizice, datorate stresului scenic, sunt însoţite de oboseală exagerată, lipsă de iniţiativă, izolare;
- să se calculeze gradul de motivare artistică, de fixare a unor idealuri în planul performanţei

scenice, care sunt contrare realităţii, a nivelului de pregătire muzicală;

- să nu ne concentrăm atenţia, în recomandările terapeutice, asupra deficienţelor înnăscute ale tânărului muzician, ci asupra realizărilor pozitive din domeniul muzical, întărindu-i încrederea în propriile forţe şi potenţialul creativ în faţa publicului.”

Autorul consideră *prevenţia* un mod ideal de tratament, idee la care subscriem.

Cea mai importantă modalitate de evitare a cauzelor şi efectelor stresului scenic o constituie prevenirea apariţiei acestora. În acest proiect sunt angrenate în primul rând instituţiile muzicale, începând cu învăţământul muzical preşcolar, şcoala primară muzicală şi terminând cu facultatea de muzică, instituţii care ar trebui să deţină un rol hotărâtor în ceea ce priveşte starea de sănătate psiho-fizică a tinerilor, viitori interpreţi muzicali.

În pregătirea scenică a tinerilor interpreţi – susţine autorul – se recomandă corpului profesoral din domeniul muzical o orientare înspre domeniile fiziologiei cu privire la auz, mişcare, anatomie, înspre psihologia şi pedagogia artistică; comunicarea să fie afectuoasă cu elevii sau studenţii pregătiţi în vederea performanţei , fie olimpică, concurs, recital sau concert, cât şi pentru examene; schimbul de experienţă între instituţii de acelaşi profil, întâlniri cu interpreţi consacraţi, vor contribui la diminuarea stresului scenic, la o mai bună pregătire într-o carieră solistică.

Autorul referatului ne transmite câteva gânduri concluzive :

- „frica sau teama scenică, spre deosebire de emoţia scenică, necesită un tratament adecvat;
- cu cât se amână acest tratament, cu atât mai greu se va vindeca tânărul muzician;
- mecanismele cauzale, foarte complicate, care produc frica scenică necesită un diagnostic psihologic, medical şi pedagogic;

- pentru tratarea şi vindecarea fricii scenice, terapeutul are la îndemână metode psihologice, pedagogice şi farmacologice;
- instituţiile cu profil muzical ar trebui să prevadă în curricula şcolară metode de prevenţie şi tratare a fricii scenice, măsuri luate din timp, pentru ca fenomenul să nu se agraveze;
- astăzi, frica scenică nu ar mai trebui să reprezinte un obstacol în dezvoltarea muzicală a tinerilor.”

În continuare, prezentăm punctul de vedere al dr. Susanne Elsensohn din Elveţia, , pianistă, psiholog – absolventă a *C.G.Jung Institut*, psihoterapeut, membră de onoare a *Schweizerische Gesellschaft für Musik&Medizin,* care în cadrul congresului de kinesiologie muzicală a prezentat referatul cu titlul *Zur psychischen Belastung bei Musikern.*[330]

Muzicienii, după părerea dr. Susanne Elsensohn, sunt expuşi cel mai mult unor poveri şi complexe psihice, nu numai datorită participării la concursuri exigente, unde cerinţele deseori depăşesc puterea fizică, dar mai ales stăpânirea psihică a tinerilor este pusă la încercare. Nu este de mirare, că în faţa unor performanţe scenice, în care psihicul nu a fost îndeajuns de bine pregătit, publicul să fie privit de tânărul muzician ca fiind un duşman redutabil, datorită emoţiilor şi fricii exagerate, pe care unii o resimt de fiecare dată când se prezintă pe scenă.

Tracul scenic, din perspectivă psihică, nu este decât un atac activat al complexelor psihice inconştiente asupra Eu-lui; este vorba, mai precis, de trecerea acestor complexe (vinovăţie, neputinţă, duşmănie, orgoliu, etc.) din stare subconştientă, brusc şi brutal în domeniul conştiinţei, al realităţii.

Complexele psihice sunt puncte nodale, aglomerări de energii emoţionale în subconştient. Ele produc, de fapt, dinamica psihică de care organismul uman are nevoie să funcţioneze; nu toate au o natură patologică, dar cele de

---

330 Sursa Internet, site - www.iak-freiburg.de.

care ne-am lovit în experienţele noastre anterioare şi nu le-am putut face faţă, adună energii emoţionale, cărora psihicul nostru le răspunde printr-un afect ; vinovăţie, durere, ruşine, furie sau frică.

Deoarece toate complexele psihice sunt legate între ele, ele generează starea de stres psihic interior, iar dacă factorii de stres exterior (public zgomotos sau neprietenos, sală lipsită de acustică, temperaturi neprielnice, instrument necorespunzător, etc.) se suprapun cu cei interiori, povara psihică a tânărului muzician ajunge de nesuportat, creând starea de trac sau stres scenic acut. Muzicienii, ca dealtfel toţi artiştii, posedă o aşa-zisă „graniţă a Eu-lui", care este mai mult sau mai puţin permisivă, astfel încât interpretarea muzicală poate fi o reuşită, creativitatea neîngrădită, inspiraţia şi fantezia nemăsurată, dar balanţa se poate la fel de uşor înclina în cealaltă parte, fapt ce nu li se întâmplă sportivilor de performanţă, spre exemplu. Autoarea recomandă tinerilor un training psihologic autogen :

- „gândurile pozitive despre Eul propriu să fie aduse la lumină din subconştient înspre conştiinţă;
- să personificăm complexele psihice, tratându-le ca pe nişte calităţi dobândite;
- să renunţăm la perfecţionismul exagerat, menţinându-ne în acelaşi timp exigenţa autocritică pentru dezvoltarea muzicală ulterioară;
- să prevenim apariţia de noi complexe psihice, ştiut fiind faptul că ele nu sunt înnăscute, ci dobândite; aşa cum le-am dobândit, tot aşa putem scăpa de ele;
- rolul profesorului, măiestria sa pedagogică şi experienţa sa artistică sunt hotărâtoare în formarea şi dezvoltarea psiho-fizică sanătoasă a tânărului interpret muzician;
- critica pozitivă, construită cu discernământ de către pedagogi muzicieni, critici muzicali, va contribui la formarea unei personalităţi artistice puternice, în stare să facă faţă emoţiei şi stresului scenic."

În încheiere, ne exprimăm dorinţa de a cerceta în continuare, în limita timpului şi a informaţiilor pe care le vom putea obţine, domeniul scenei, investigând noi metode de prevenire şi tratare a tracului şi stresului scenic al tinerilor interpreţi, deoarece scena, cu mirajul ei, o putem asemăna unei mari pasiuni, pe care nu o poţi părăsi, decât în momentul când sănătatea nu-ţi mai permite, dar şi atunci cu regret.

Suntem convinşi de inexistenţa, cel puţin la ora actuală, a unei reţete unice, a unei terapii cu rezultate spectaculoase, a unui antidot miraculos împotriva emoţiei scenice, tocmai datorită faptului că existenţa fiecărei fiinţe este irepetabilă în univers.

ANEXE



Aură obişnuită



Muzician interpretând

Fig. 1 (după A.&D. Manolea)

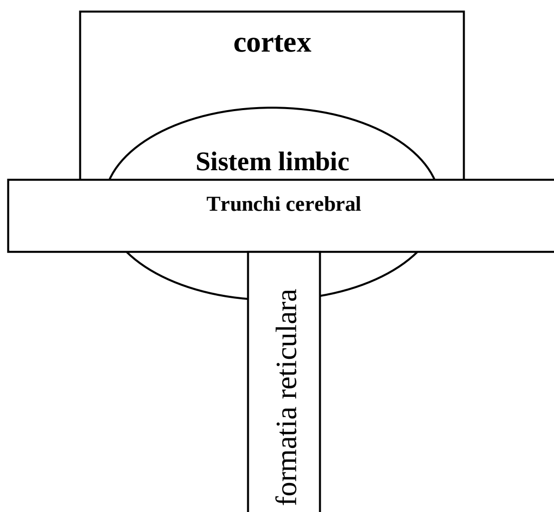


Fig. 2 (după V. Birkenbihl)

Principalele porţiuni ale creierului

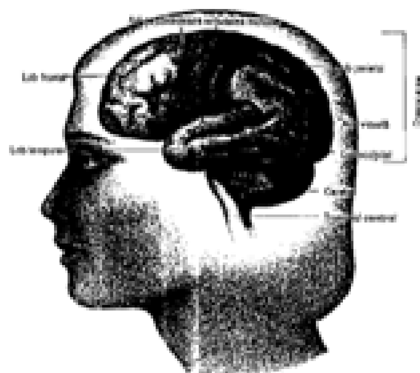


Fig. 3 (după T. Weston)

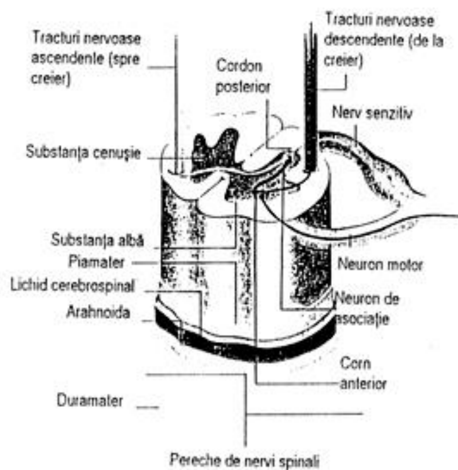


Fig. 4 (după T. Weston)

Structura internă a creierului

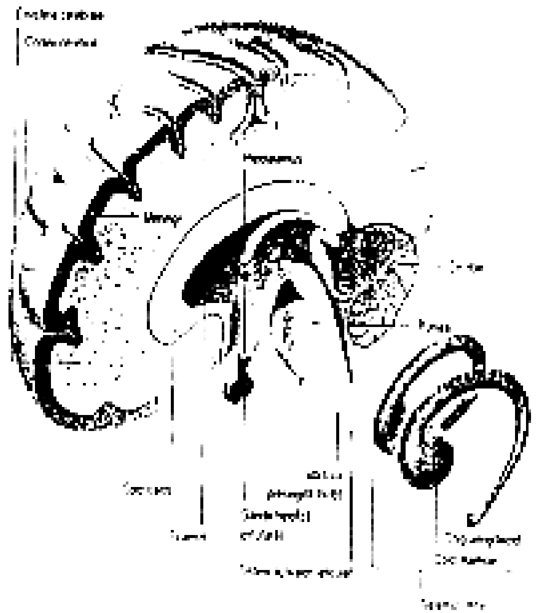


Fig. 5 (după T. Weston, *Op. cit.*,pag. 56.)

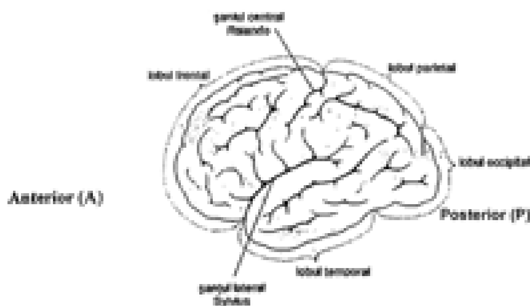
CONFIGURAŢIA EXTERNĂ A TRUNCHIULUI CEREBRAL
FAŢA ANTEROLATERALĂ
(la nivelul mezencefalului s-a realizat o secţiune orizontală)



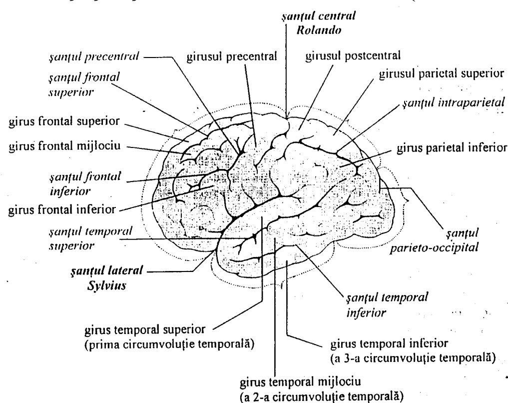
LEGENDĂ :
a. Fisura mediană anterioară; b.Piramidele bulbare; c.Şanţul lateral anterior; d.Oliva bulbară; e.Şanţul bulbar; f.Decusaţia piramidală; g.Puntea lui Varolio; h.Pedunculii cerebrali; i.Peduncul cerebelos superior; j. Peduncul cerebelos mijlociu; k. Peduncul cerebelos inferior; l.Nervul oculomotor; m.Ramurile sensitive ale nervului trigemen; n.Idem; o.Nervul abducens; p.Nervul facial; r.Ramura senzitivă a nervului facial; s.Nervul vestibulo-cohlear; t.Nervul glosofaringian; u.Idem; v.Nervul accesor; x.Idem; y.Tract piramidal corticospinal; z.Tract piramidal corticonuclear; w.Fasciculul rubrospinal.

Fig. 6 (după T. Weston, *Op. cit.*, pag.58.)

EMISFERELE CEREBRALE - *morfologie*



a. Lobii şi şanţurile care îi delimitează(vedere laterală)



b. Circumvoluţiile şi şanţurile care le delimitează

Fig. 7 (după I.Petrovanu)

Localizarea ganglionilor bazali

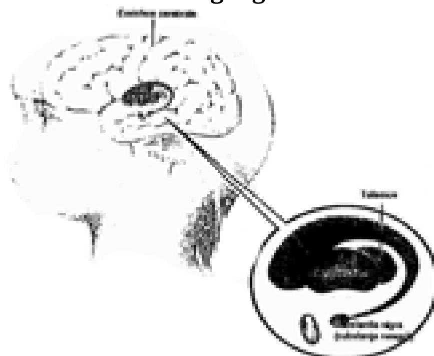


Fig. 8 (după T. Weston)

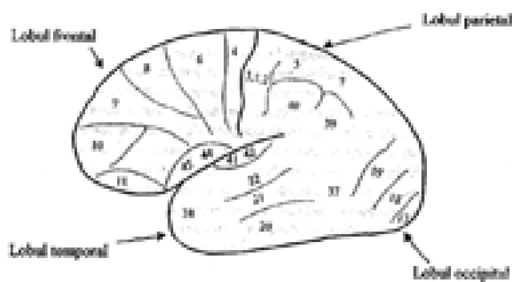


Fig. 9 (după I. Petrovanu)

Localizări pe fețele externă și internă ale emisferelor cerebrale

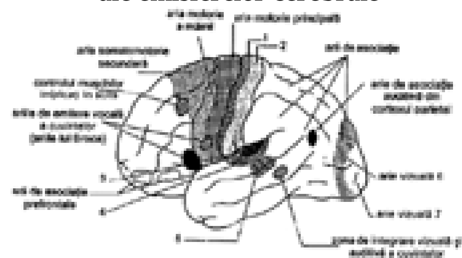
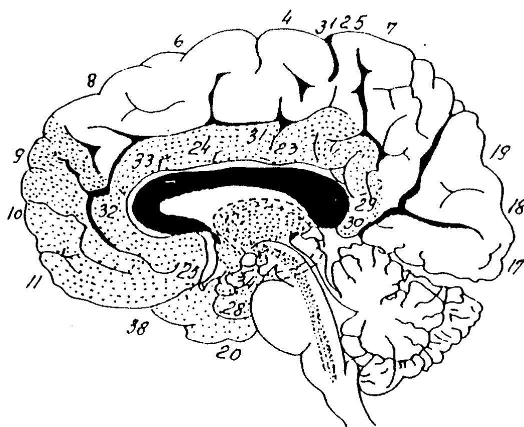
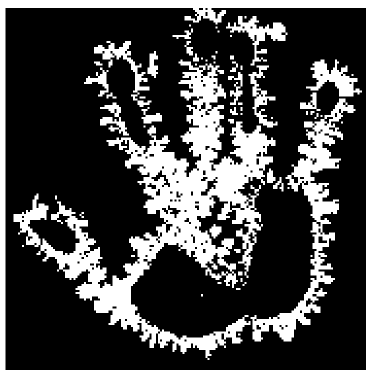


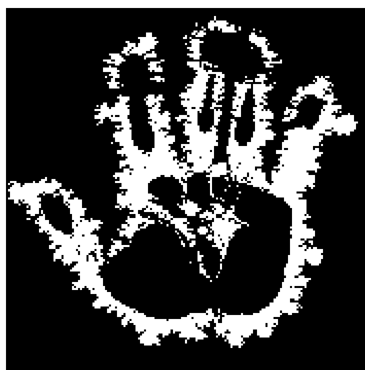
Fig. 10 (după I. Petrovanu)



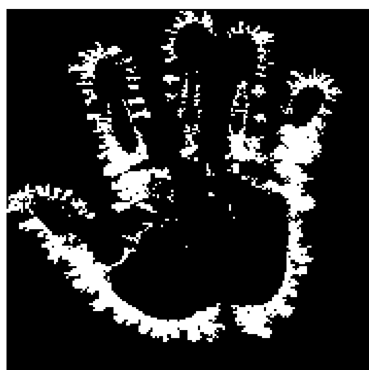
Secţiune sagitală prin creierul uman, arătând principalele structuri care intervin în comportamentul emotiv (zonele punctate)

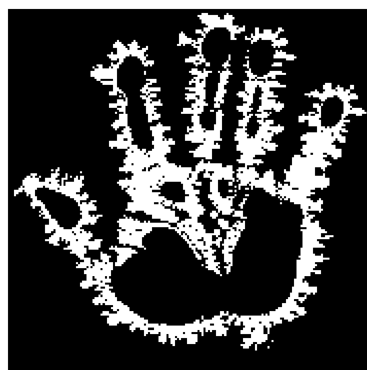
Fig. 11 (după A. Papari, *op. cit.*, pag. 440.)



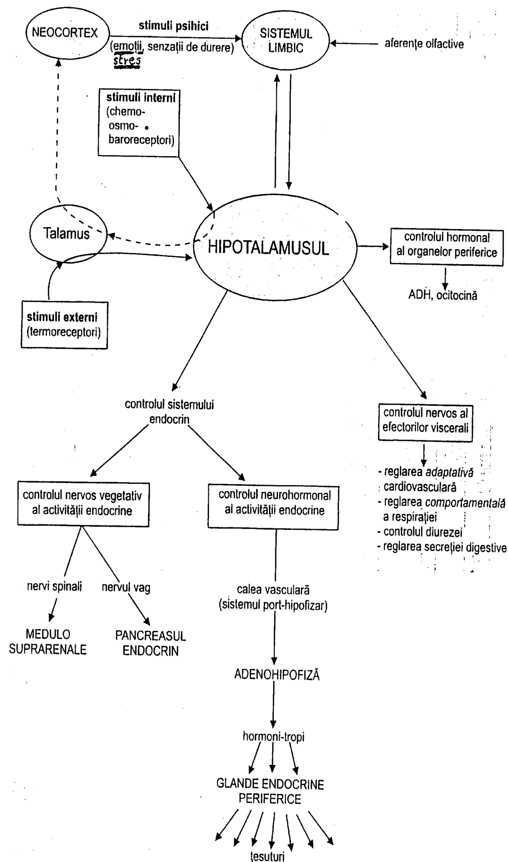








Planşa I (după A. Manolea)



Planşa II (după I. Petrovanu)

Tabel al compozitorilor şi interpreţilor celebri; zodiile de care aparţin

ZODIA	NR. de muzicieni	COMPOZITORI-INTERPREŢI CELEBRI	ARTIŞTI-INTERPREŢI RENUMIŢI
BERBEC	35	BACH, HAYDN, MUSSORGSKI, RAHMANINOV, BARTOK	NEUHAUS, KARAJAN, RICHTER, ROSTROPOVICI, V.GHEORGHIU
TAUR	27	A.SCARLATTI, BRAHMS, CEAIKOVSKI, FAURÉ, PROKOFIEV	VIOTTI, A.CIONCA, SACHER, MENUHIN, M. BASARAB
GEMENI	29	GLINKA, SCHUMANN, WAGNER, GRIEG, STRA-VINSKI	N. RUBINSTEIN, DARCLÉE, MUSICESCU
RAC	45	GLUCK, WIENIAWSKI, JANACEK, MAHLER	ZECCHI, FOURNIER, CELIBIDACHE, STERN
LEUL	40	MARCELLO, DEBUSSY, GLAZUNOV, ENESCU, JORA	CARUSO, HALMOS, BERNSTEIN
FECIOARA	50	RAMEAU, LOCATELLI, BRUCKNER, DVORAK, SCHOENBERG	CL.SCHUMANN, G. GEOR-GESCU, SZERING, ALDULESCU, HERLEA

BALANŢĂ	40	LISZT, VERDI, SAINT-SAENS, GERSHWIN, ŞOSTAKOVICI	SAUER, CORTOT, OISTRAH, E. GHILELS, VOICU
SCORPION	43	D.SCARLATTI, PAGANINI, C.M.WEBER, BIZET, HINDEMITH	PADEREWSKI, M.LONG, GIESEKING, HOROWITZ
SĂGETĂTOR	49	LULLY, BEETHOVEN, DONIZETTI, BERLIOZ, FRANCK, DE FALLA	A.G. RUBINSTEIN, W. KEMPFF, I. PERLEA
CAPRICORN	47	BALAKIREV, BRUCH, PUCCINI, POULENC, KABALEVSKI	CASALS, HASKIL, R. VLAD, H. CZERNY-STEFANSKA
VĂRSĂTOR	44	CORELLI, MOZART SCHUBERT, MENDELSSOHN, LALO	FARINELLI, KREISLER, FURTWAENGLER, AR. RUBINSTEIN
PEŞTI	44	HAENDEL, BOCCHERINI, ROSSINI, CHOPIN, SMETANA, J.STRAUSS (tatăl), WOLFF, RAVEL	BERIOT, H. WOOD, CARUSO, LIPATTI, L. MAAZEL

Planşa III (n.a.)

Model de test fiziologic

Model de test fiziologic

General Hospital
12, Maple Street, Los Angeles. CA 90714
Phone: 800 222-5555 Fax: 800 222-5556

Recording Start Date 12/21/2001

HOLTER ECG REPORT SUMMARY

Recording Start Time 13:30

PatientName:	T I	ID#:	93
Address	Constanta Liceul de muzica	Age: 8 DOB: 3/4/1993	Sex: Female
Pacemaker:	None	Weight: 34 kg	Height: 140 cm
Supervising Physician:	Doctor Otel I	Referring Physician:	Dr. T.E.
Indications:			
Medications:			

HEART RATE		VENTRICULAR ECTOPY		HEART RATE VARIABILITY	
Minimum HR-4 Intervals	55 bpm at 1:33	VE Total:	4	SDNN-24 Hour:	114
Maximum HR-4 Intervals	162 bpm at 20:25	V-Pair Total	0	SDANN Index:	106
Average HR-24 Hours	99 bpm	V-Run Total	0	SDNN Index:	55
Minimum HR-Hourly	75 bpm at 4:00	Longest V-Run:	N/A	rMSSD	38
Maximum HR-Hourly	122 bpm at 20:00	Maximum HR V-Run	N/A	pNN50	15
		Minimum HR V-Run:	N/A	Spectral Power-24 Hour:	2479.7
Analyzed Beats:	123155	VE's per 1000 per Hour:	1.1	Min Spectral Power Hour:	841.9
Analyzed Minutes:	1259	Ventricular R on T:	N/A	Max Spectral Power Hour:	5706.3

ST SEGMENT ANALYSIS		SUPRAVENTRICULAR ECTOPY		BRADYCARDIA	
Total ST Minutes CH1	0	SVE Total:	26	Pauses in Excess of 2.5 sec	0
Total ST Minutes CH2	0	SV-Run Total:	2	Max Pause	N/A
Total ST Minutes CH3:	0	Longest SV-Run	4 beats at 2:22	**QT**	
Max Delta ST Depression:	N/A	Maximum HR SV-Run:	94 bpm at 2:22	Max QT	392 ms (Ch. 1)
Max Delta ST Elevation	N/A	SVE's per 1000/per hour	1.2	Max QTc	420 ms
Max ST Episode:	N/A			Time of Max QT	at 04:46 HR 69 bpm.
Max HR In ST Episode:	0	Total Aberrant Beats:	0		

SIGNIFICANT ECG EVENTS

02:22

SV-Run

V-Run 04:19 — Pause 20:58 — ST Segment

Time Domain HRV — Spectral HRV

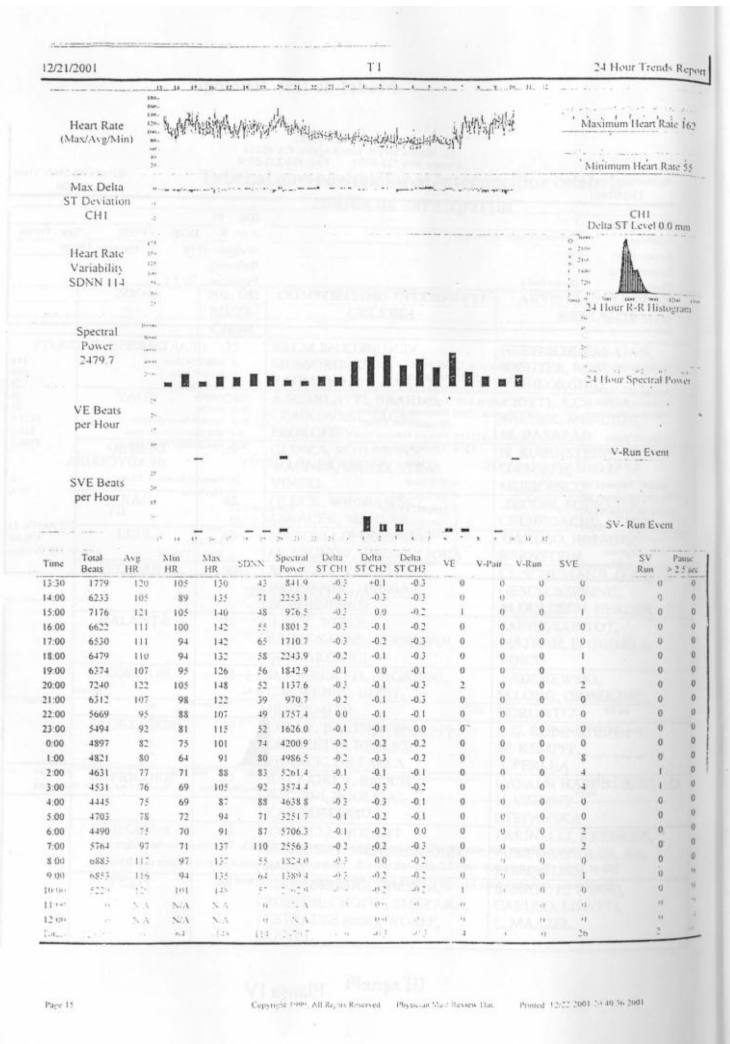
Max HR — VE

CONCLUSIONS

Average heart rate was 99. The minimum heart rate was 55 at 01:33. The maximum heart rate was 162 at 20:25. Pause greater than 2.5 seconds were 0. Ventricular ectopy was 4, with 0 V-Runs and 0 V-Pairs. Supraventricular ectopy was 26, with 2 SV-Runs. ST episode minutes totaled 0.

Planşa IV

continuare



12/21/2001 T1 24 Hour Trends Report

Heart Rate (Max/Avg/Min)

Maximum Heart Rate 162

Minimum Heart Rate 55

Max Delta ST Deviation CH1

CH1 Delta ST Level 0.0 mm

Heart Rate Variability SDNN 114

24 Hour R-R Histogram

Spectral Power 2479.7

24 Hour Spectral Power

VE Beats per Hour

V-Run Event

SVE Beats per Hour

SV- Run Event

Time	Total Beats	Avg HR	Min HR	Max HR	SDNN	Spectral Power	Delta ST CH1	Delta ST CH2	Delta ST CH3	VE	V-Pair	V-Run	SVE	SV Run	Pause > 2.5 sec
13:30	1779	120	105	130	43	841.9	-0.3	+0.1	-0.3	0	0	0	0	0	0
14:00	6233	105	89	135	71	2253.1	-0.3	-0.3	-0.3	0	0	0	0	0	0
15:00	7176	121	105	140	48	976.5	-0.2	0.9	-0.2	1	0	0	1	0	0
16:00	6622	111	100	142	55	1801.2	-0.3	-0.1	-0.2	0	0	0	0	0	0
17:00	6530	111	94	142	65	1710.7	-0.3	-0.2	-0.3	0	0	0	0	0	0
18:00	6479	110	94	132	58	2243.9	-0.2	-0.1	-0.3	0	0	0	1	0	0
19:00	6374	107	95	126	56	1842.9	-0.1	0.0	-0.1	0	0	0	1	0	0
20:00	7240	122	105	148	52	1137.6	-0.3	-0.1	-0.3	2	0	0	2	0	0
21:00	6312	107	98	122	39	970.7	-0.2	-0.1	-0.3	0	0	0	0	0	0
22:00	5669	95	88	107	49	1757.4	0.0	-0.1	-0.1	0	0	0	0	0	0
23:00	5494	92	81	115	52	1626.0	-0.1	-0.1	0.0	0	0	0	0	0	0
0:00	4897	82	75	101	74	4200.9	-0.2	-0.2	-0.2	0	0	0	0	0	0
1:00	4821	80	64	91	80	4986.5	-0.2	-0.3	-0.2	0	0	0	8	0	0
2:00	4631	77	71	88	83	5261.4	-0.1	-0.1	-0.1	0	0	0	4	1	0
3:00	4531	76	69	105	92	3574.4	-0.3	-0.3	-0.2	0	0	0	4	1	0
4:00	4445	75	69	87	88	4638.8	-0.3	-0.3	-0.1	0	0	0	0	0	0
5:00	4703	78	72	94	71	3251.7	-0.1	-0.2	-0.1	0	0	0	0	0	0
6:00	4490	75	70	91	87	5706.3	-0.1	-0.2	0.0	0	0	0	2	0	0
7:00	5764	97	71	137	110	2556.3	-0.2	-0.2	-0.3	0	0	0	2	0	0
8:00	6883	117	97	137	55	1824.0	-0.3	0.0	-0.2	0	0	0	0	0	0
9:00	6853	116	94	135	64	1389.4	-0.3	-0.2	-0.2	0	0	0	1	0	0
10:00	522[illegible]	12[illegible]	101	14[illegible]	5[illegible]	[illegible]	[illegible]	-0.2	-0.2	1	0	0	0	0	0
11:00	0	N/A	N/A	N/A	0	N/A	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	[illegible]	[illegible]	0	0	[illegible]
12:00	0	N/A	N/A	N/A	0	N/A	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	[illegible]	0	0	0	[illegible]
Total	[illegible]	[illegible]	64	148	114	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4	1	0	26	2	[illegible]

Page 15 Physician Mac Review Dat. Printed 12/22/2001 20:40:36 2001

Model de test psihologic

19

Cît de emotiv sînteţi ?

Sînteţi încordat, tensionat şi crispat ? Sau dimpotrivă, sînteţi relaxat, rece şi nepăsător ?

1 Vă simţiţi vinovat dacă plîngeţi în public ?

☐ da
☒ nu

2 Credeţi că plînsul este un semn de slăbiciune ?

☐ da
☒ nu

3 Credeţi că bărbaţii şi băieţii trebuie să fie încurajaţi să-şi ascundă lacrimile ?

☐ da
☒ nu

4 Vă simţiţi jenat dacă vă surprindeţi plîngînd în timp ce vizionaţi un film sau citiţi o carte ?

☐ da
☒ nu

5 Aţi încerca să vă reţineţi lacrimile dacă aţi participa la funeralii ?

☒ da
☐ nu

6 Aţi avea încredere într-un politician care varsă lacrimi în public ?

☐ da
☒ nu

7 Credeţi că lacrimile sînt o expresie necesară a emoţiei ?

☒ da
☐ nu

8 Aţi permite cuiva să vă consoleze dacă v-ar găsi plîngînd ?

☐ da
☒ nu

9 Vă simţiţi jenat dacă vedeţi oameni mari plîngînd ?

☒ da
☐ nu

10 Aţi pretinde că aveţi ceva în ochi dacă aţi fi descoperit că plîngeţi ?

☐ da
☒ nu

11 Încercaţi întotdeauna să vă ascundeţi supărarea ?

☒ da
☐ nu

12 Încercaţi întotdeauna să vă ascundeţi dezamăgirea ?

☐ da
☒ nu

Planşa V

continuare

13 S-a întîmplat vreodată să vă pierdeţi brusc calmul şi buna dispoziţie?
☒ da
☐ nu

14 Aţi avut vreodată necazuri din cauza lipsei de calm şi bună dispoziţie?
☐ da
☒ nu

15 Credeţi că este de folos dacă vă stăpîniţi supărarea?
☐ da
☒ nu

16 Manifestaţi tendinţa de a medita asupra lucrurilor care v-au produs supărare?
☒ da
☐ nu

17 Vă supăraţi destul de repede?
☐ da
☒ nu

18 Tachinaţi, cel puţin o dată pe zi, pe cineva pe care-l iubiţi?
☐ da
☒ nu

19 Vă plac semnele fizice ale afecţiunii?
☒ da
☐ nu

20 Aţi devenit vreodată meditativ cînd aţi văzut copii mici?
☒ da
☐ nu

21 Vă simţiţi fericit în momentul cînd daţi mîna în public cu cineva care vă place?
☒ da
☐ nu

22 Vă place să vi se facă masaj?
☒ da
☐ nu

23 Spuneţi în mod regulat celor pe care-i iubiţi cum vă simţiţi?
☒ da
☐ nu

24 Aţi avut vreodată un animal faţă de care să vă manifestaţi tandreţea?
☒ da
☐ nu

25 Vă place să fiţi sărutat şi îmbrăţişat de persoanele pe care le iubiţi?
☒ da
☐ nu

26 Aţi rîs vreodată tare cînd aţi vizionat un film nostim?
☒ da
☐ nu

27 Aţi mişcat vreodată din picioare auzind muzică?
☒ da
☐ nu

28 Adeseori sînteţi printre ultimii care încetează să bată din palme la concerte, evenimente sportive şi altele?
☒ da
☐ nu

29 Aţi strigat vreodată încurajînd pe sportivii sau pe eroii de la televizor?
☐ da
☒ nu

30 Puteţi să vă amintiţi de ultima ocazie cînd aţi rîs şi v-aţi simţit bine?
☒ da
☐ nu

BIBLIOGRAFIE

1. xxx *Dicţionar Enciclopedic şi Explicativ al Limbii Române* , Ed. Academiei, Bucureşti, 1999
2. xxx *Dicţionar enciclopedic de psihologie* , Universitatea Bucureşti, 1979
3. xxx Institutul de Istoria Artei al Academiei Române , *George Enescu,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1964
4. xxx *Dicţionar de psihologie,* Ed. Univers Enciclopedic, Buc. 1996
5. Alajouanine, Th. *, L`aphasie et le langage patologique,* Ed. Bailliere, Paris, 1968
6. Alexandrescu, R., – *Gabriel Fauré,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1968
7. Alexandrescu, R., – *M. Ravel*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1964
8. Alpern, D.E. , *Fiziopatologie,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1996
9. Andrews, T., *About energy,* Ed. Mainroad, Dublin, 1994
10. Arseni, C., *Neurocibernetica şi Psihocibernetica,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1979
11. Atanasiu, A., *Medicina şi muzica*, Ed. Medicală, Bucureşti, 1985
12. Baba, A.I., Giurgea, R., *Stresul , adaptare şi patologie,* , Ed. Academiei, Bucureşti, 1993
13. Badiu, Ghe., Papari, A., *Controlul nervos al funcţiilor organismului* - *neurofiziologie*, Ed. Fundaţiei "Andrei Saguna", Constanţa, 1995
14. Bajanov, N.D., *Serghei Rahmaninov,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1966

15. Bălan, Th., *Franz Liszt,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1963
16. Bărgăuanu, G., *Dinu Lipatti,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 2000
17. Baroga, L.&M., *Yoga,* Ed. Stadion, Bucureşti, 1973
18. Bentoiu, P., *Gândirea muzicală,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1975
19. Birkenbihl, V. , *Stresul, un prieten preţios,* Ed. Gemma, Bucureşti, 1999
20. Bratin, Jack, *Calendarul muzicii universale,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1966
21. Corredor, G. M., *De vorbă cu Pablo Casals* , E. S. P. L. A., Bucureşti, 1955
22. Crainici, Nineta, *Yoga în ajutorul creativităţii* , în revista "Contemporanul", Bucureşti, 20 mai 1974
23. Delavrancea, Cella , – *Dintr-un secol de viaţă* , Ed. Eminescu, Bucureşti, 1988
24. Delavrancea, Cella , – *Trepte muzicale,* Ed. Eminescu, Bucureşti, 1984
25. Delson, V.I., *Sviatoslav Richter,* Ed. Muzicală., Bucureşti, 1962
26. Dewhurst-Maddock, Olivea, *Terapia prin sunete,* Ed. Teora, Bucureşti, 1998
27. Diamond, J., *Lebensenergie in der Musik,* Verein für Angewandte Kinesiologie (V.A.K.), Freiburg, 1987
28. Dumitriu-Snagov, I. , *India,,* Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1978
29. Enescu, G., *Scrisori,* vol. I-II, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1974
30. Eysenck, H., *The structure of human personality* , Ed. Methuen, Londra, 1970
31. Festinger, Katz, *Psihologie experimentală,* Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1963
32. Fresnel, Edith, *Le trac* , Ed. Solal, Paris, 1999
33. Gardner, H. , *The shattered mind,* Ed. Vintage Book, New York, 1994
34. Gavoty, B., *Amintirile lui George Enescu,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1982

35. Gieseking, W., *Aşa am devenit pianist,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1967
36. Guyton, A. C. , *Structure and function of the nervous system,* Ed. Saunders, Philadelphia, 1986
37. Heidegger, M., *Originea operei de artă,* Ed. Univers, Bucureşti, 1982
38. Heisenberg, W., *Forţe în univers,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1991
39. Hentova, S., *Emil Ghilels,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1962
40. Herriot, E. , *Viaţa lui Beethoven* , Ed. Eminescu, Bucureşti, 1979
41. Ianegic, J., *Niccolo Paganini,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1962
42. Jitariu, P., *Biostructuri şi câmp electromagnetic,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1980
43. Jung, C. , *Psychologische Typen* , Ed. Rascher, Zurrich, 1921
44. Konen, V., *Franz Schubert,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1963
45. Le Senne, *Traité de characterologie generale*, Ed. Soleil, Paris, 1945
46. Lipatti, Ana, *Viaţa pianistului Dinu Lipatti povestită de mama sa,* Ed. Litera, Bucureşti, 1975
47. Liszt, Fr., *Frederic Chopin*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1958
48. Long, M., – *La pian cu Gabriel Fauré*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1970
49. Long, M., – *La pian cu Claude Debussy*, Ed. Muzicală, Bucureşti,1968
50. Longman, A., *Dicţionar de psihologie şi psihiatrie*, Ed. Academiei, Bucureşti, 1976
51. Lunacearski, A.V., *Problemele sociologiei muzicii*, Ed. G.A.H.N., Moscova,1927
52. Malmejac, J. , *Elements of physiology,* Ed. Flammarion, Paris, 1976
53. Manolea, Doina & Aliodor, *Aura energetică,* Ed. Aldomar, Bucureşti, 2002

54. Meili, R., *La structure de la personalité*, Ed. Universitaire de Paris, 1963
55. Morin, G. , *Phisiologie du systeme nerveux central*, Ed. Masson, Paris, 1974
56. Mozart, W.A., *Scrisori,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1968
57. Neculau, A., *29 de teste pentru a te cunoaste,* Ed. Polirom, Iaşi, 1999
58. Nestianu, V.-Grighel, E. , *Cercetări electrografice recente în fiziologia scoarţei cerebrale,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1959
59. Neuhaus, H., *Despre arta pianistică,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1960
60. Parhon, C.I., Aslan, A., Vrăbiescu, Al. , *Bazele materiale ale afectivităţii. Acţiunea muzicii asupra circulaţiei şi respiraţiei la om,* Ed. Academiei, Bucureşti, 1950
61. Păsculescu-Florian, C., - *Dinu Lipatti,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1989
62. Pătruţ, A., *Bioplasma,* Ed. Dacia, Bucureşti, 1993
63. Peiffer, Vera, *Îndepărtează frica ,* Ed. Teora, Bucureşti, 1999
64. Petrovanu,I - Păduraru, D. - Zamfir, M. - Stan, C. , *Emisferele cerebrale. Sisteme informaţionale,* Ed. Intact, Bucureşti, 1999
65. Popescu Neveanu, P. , *Tipurile de activitate nervoasă superioară la om* , Ed. Academiei, Bucureşti,1961
66. Prod'homme, J.G., – *Mozart, raconté par ceux qui l'ont vu,* Ed. Galimard, Paris, 1936
67. Prod'homme, J.G., – *Beethoven văzut de contemporani – scrisori, memorii,* Ed. Muzicală, Bucureşti, 1970
68. Răducanu, M.D., *Metodica studiului şi predării pianului,* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti,1983
69. Roşca, A., *Psihologie generală* , Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1976
70. Salmon, P., Meyer, R., *Notes from the green room* , Ed. Jossey, San Francisco, 1997

71. Selye, Hans, *De la vis la descoperire*, Ed. Medicală, Bucureşti, 1968
72. Shannon, I. L., Isabell, G. M., *Stress in dental patients* , Technical Report, Texas, may,1963
73. Shivananda, Swami, *Misterele şi controlul minţii prin yoga*, Ed. R.A.M., Bucureşti, 1994
74. Sillamy, Norbert, – *Dictionaire de la psychologie*, Ed. Larousse, Cedex, Paris, 1995
75. Slătineanu, Marilena, *Reeducare respiratorie cu ajutorul unor exerciţii yoga* , în revista "Muncitorul sanitar " , Galaţi, feb. 1968
76. Şoarec, M., *Prietenul meu Dinu Lipatti*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1981
77. Sonnenschmidt, R. & Knauss, H. , *Kreativität ohne Streß im Musikerberuf* , Ed. (V.A.K.) Freiburg, 1996
78. Spycket, J., *Clara Haskil*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1987
79. Tudor, A., *George Enescu*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1961
80. Vester, F. , *Phänomen Stress,* Ed. V.A.K., Stuttgart, 1976
81. Voicana, M., Alexandrescu, M., Popescu-Deveselu, V., *Muzica şi publicul* , Ed.Academiei,Bucureşti,1976
82. Weinberg, I., *W.A.Mozart* , Ed. Muzicală, Bucureşti, 1962
83. Weston, T. , *Atlas de anatomie*, Ed. Vox, Bucureşti, 1997
84. Zlate, Mielu, – *Secretele memoriei*, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1979
85. Zlate, Mielu, – *Introducere în psihologie,* Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1999

CUPRINS